



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF-CONTROL* UNTUK PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF
PADA REMAJA PASCA PERCERAIAN ORANGTUA
DI KECAMATAN GUBENG KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

FARAH AULIA ZAMZAMI

NIM. B93217083

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmaanirrahiim.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Farah Aulia Zamzami

NIM : B93217083

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Krembangan Barat 71, Kota Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 10 Januari 2021

Yang Menyatakan,



Farah Aulia Zamzami

NIM. B93217083

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Farah Aulia Zamzami
NIM : B93217083
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
SELF-CONTROL UNTUK
PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF
PADA REMAJA PASCA PERCERAIAN
ORANGTUA DI KECAMATAN
GUBENG KOTA SURABAYA.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 10 Januari 2021
Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP : 19700825 199803 1 002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja
Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

SKRIPSI

Disusun Oleh :
Farah Aulia Zamzami
B93217083

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal, 13 Januari 2021

Tim Penguji,

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II



Mohamad Thohir, M.Pd. I
NIP. 197905172009011007

Penguji III



Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001

Penguji IV,



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP. 197605182007012022



Disetujui dan ditandatangani pada tanggal 13 Januari 2021
Di Surabaya, Dekan

Dr. Agus Halim, M.Ag
NIP. 196607251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FARAH AULIA ZAMZAMI
NIM : B93217083
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : auliazamzami05@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik Self-Control Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja

Pasca Perceraian Orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 22 JANUARI 2021

Penulis

(FARAH A. Z.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Farah Aulia Zamzami (B93217083), *Konseling Islam Dengan Teknik Self-Control Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.*

Fokus Penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya, (2) Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa studi kasus seorang remaja perempuan yang orangtuanya telah bercerai, analisis menggunakan wawancara dan observasi. Dengan menggunakan deskripsi komparatif, peneliti membandingkan keadaan antara sebelum dan sesudah proses konseling islam. Peneliti melakukan Konseling Islam Dengan Menggunakan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif konseli.

Hasil akhir dari aplikasi Konseling Islam dengan teknik *Self-Control* dalam penelitian ini yaitu konseli menjadi tidak terlalu sulit lagi dalam mengendalikan emosinya, intensitas sensitif juga berkurang, konseli menjadi lebih bisa memahami situasi sebelum mengeluarkan emosinya, serta lebih memperbaiki persepsinya agar tidak terburu-buru untuk emosi. Hal ini dapat dibuktikan dengan perubahan sedikit demi sedikit yang ada pada diri konseli.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik *Self-Control*, Pengendalian Emosi Negatif, Perceraian.

ABSTRACT

Farah Aulia Zamzami (B93217083), Islamic Counseling with Self-Control Techniques for Controlling Negative Emotions in Adolescents after Parental Divorce in Gubeng District, Surabaya City.

The focus of this research is (1) How is the process of Islamic Counseling with Self-Control Techniques for Controlling Negative Emotions in Post-Divorce Adolescents Parents in Gubeng District, Surabaya City, (2) What are the results of Islamic Counseling with Self-Control Techniques to Control Negative Emotions in Post-Adolescents Divorce of Parents in Gubeng District, Surabaya City.

To answer this problem, the researcher used a qualitative research method with a case study analysis of a teenager woman whose parents were divorced, and the analysis used interviews and observations. By using a comparative description, the researcher compared the conditions between before and after the Islamic counseling process. Researchers conducted Islamic Counseling Using Self-Control Techniques for Controlling the counselee's Negative Emotions.

The end result of the application of Islamic Counseling with Self-Control techniques in this study is that the counselee becomes less difficult to control his emotions, the sensitive intensity is also reduced, the counselee becomes more able to understand the situation before releasing his emotions, and better improves his perception so as not to rush to emotions. This can be proven by gradual changes in the counselee.

Keywords: Islamic Counseling, Self-Control Techniques, Controlling Negative Emotions, Divorce.

نبذة مختصرة

فرح أولياء زمزمي (B93217083)، إرشاد إسلامي بتقنيات ضبط النفس للسيطرة على المشاعر السلبية لدى المراهقين بعد طلاق الوالدين في منطقة جوبينج ، مدينة سورابايا.

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية الإرشاد الإسلامي بأساليب ضبط النفس للتحكم في المشاعر السلبية لدى الآباء المراهقين بعد الطلاق في منطقة جوبينج ، مدينة سورابايا ، (2) ما هي نتائج الإرشاد الإسلامي بتقنيات ضبط النفس للتحكم في المشاعر السلبية لدى المراهقين بعد سن المراهقة طلاق الوالدين في منطقة جوبينج ، مدينة سورابايا.

للإجابة على هذه المشكلة ، استخدمت الباحثة أسلوب البحث النوعي مع تحليل دراسة حالة شابة انفصل والداها ، واستخدم التحليل المقابلات والملاحظات. باستخدام الوصف المقارن قام الباحث بمقارنة الشروط بين ما قبل عملية الإرشاد الإسلامي وبعدها. أجرى الباحثون الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات ضبط النفس للسيطرة على المشاعر السلبية للمستشار.

النتيجة النهائية لتطبيق الاستشارة الإسلامية بتقنيات ضبط النفس في هذه الدراسة هي أن المستشار يصبح أقل صعوبة في السيطرة على عواطفه ، وتقل حدة الحساسية أيضًا ، ويصبح المستشار أكثر قدرة على فهم الموقف قبل الإفراج عن مشاعره ، ويحسن إدراكه بشكل أفضل حتى لا يتسرع في ذلك. العواطف. يمكن إثبات ذلك من خلال التغييرات التدريجية في المستشار.

الكلمات المفتاحية: إرشاد إسلامي ، تقنيات ضبط النفس ، ضبط المشاعر السلبية ، الطلاق.

DAFTAR ISI

COVER (SAMPUL)	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS	vi
PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	7
1. Konseling Islam	8
2. Teknik <i>Self-Control</i>	8
3. Pengendalian Emosi Negatif	9
4. Perceraian	10
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Kerangka Teoretik	12
1. Konseling Islam	12
a. Konsep Dasar Konseling Islam	12
b. Tujuan Konseling Islam	14
c. Fungsi Konseling Islam	16
d. Asas Konseling Islam	16
e. Unsur Konseling Islam	18
f. Langkah Konseling Islam	19

2. Teknik <i>Self-Control</i>	20
a. Pengertian <i>Self-Control</i>	20
b. Jenis <i>Self-Control</i>	22
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Control</i>	22
d. Fungsi <i>Self-Control</i>	23
e. Strategi atau Teknik <i>Self-Control</i>	24
f. Langkah-Langkah Teknik <i>Self-Control</i>	26
3. Pengendalian Emosi Negatif	29
a. Konsep Dasar Pengendalian Emosi Negatif.....	29
b. Macam-Macam Emosi	31
c. Karakteristik Emosi Negatif.....	33
d. Urgensi Pengendalian Emosi Negatif Dalam Pandangan Islam	34
e. Cara Pengendalian Emosi Negatif	36
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	44
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Objek Penelitian.....	43
C. Jenis dan Sumber Data.....	44
D. Tahap-Tahap Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Validitas Data	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	59
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	54
2. Deskripsi Konselor.....	57
3. Deskripsi Konseli	59
B. Penyajian Data	67

1. Diagnosis.....	67
2. Prognosis.....	68
3. Terapi / <i>Treatment</i>	69
4. Follow Up.....	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	79
1. Perspektif Teori.....	80
2. Perspektif Islam.....	89
BAB V PENUTUP.....	97
A. Simpulan.....	97
B. Rekomendasi.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.....	32
Tabel 3.1.....	52
Tabel 4.1.....	59
Tabel 4.2.....	60
Tabel 4.3.....	61
Tabel 4.4.....	84
Tabel 4.5.....	91
Tabel 4.6.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga yang sakinah merupakan hal yang diharapkan dan diinginkan oleh semua keluarga. Dimana kenyamanan, ketentraman, dan keharmonisan tercipta karena adanya kedekatan yang terjalin antar anggota keluarga. Keluarga hendaknya menjadi rumah bagi tiap anggotanya, terutama anak. Orangtua hendaknya menciptakan suasana dalam rumah yang membuat anak menjadi merasa disukai keberadaannya, agar terbentuk pribadi anak yang baik dan normal. Namun apabila keluarga sudah tidak lagi harmonis, hal ini akan berpengaruh pada kondisi anak, baik fisik maupun psikisnya.

Keluarga yang sudah tidak lagi harmonis, beresiko besar terjadinya konflik rumah tangga, dan tidak jarang berujung pada perceraian. Konflik rumah tangga bahkan perceraian orangtua, adalah hal-hal yang sebisa mungkin dihindarkan dari anak, dikarenakan dampak yang dihasilkan. Menurut M. Yusuf M.Y. dalam jurnalnya yang berjudul “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Anak”, perceraian berdampak besar pada perkembangan psikologis dan pendidikan anak, terutama anak usia sekolah dasar dan remaja. Yang dapat menyebabkan anak menjadi pendiam dan harga diri rendah, terlalu nakal, prestasi akademis rendah dan merasa bingung. Meski tidak semua situasi seperti ini, kebanyakan situasi juga berdampak negatif pada perkembangan mental anak. Hal di atas akan mempengaruhi proses pendidikan anak itu sendiri.¹

¹ M. Yusuf M.Y., “Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Anak,” *Jurnal Al-Bayan*, vol. 20, no. 29, 2014, hal. 43.

Salah satu dampak yang terlihat pada penelitian ini yaitu emosi negatif. Emosi negatif diartikan oleh Goleman sebagai perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain.² Emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Franken emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya.³ Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.⁴

Emosi negatif banyak terjadi pada remaja karena memang pada usia mereka terjadi perubahan hormon yang menyebabkan suasana hati mereka menjadi tidak menentu. Begitu juga dengan subjek/konseli dalam penelitian ini. Remaja yang tinggal di kota Surabaya ini berusia 18 tahun, berada pada fase remaja akhir. Konseli adalah seorang anak yang berasal dari keluarga *brokenhome* sejak 7 tahun yang

² Tim Psychologymania, *Emosi Negatif dan Penyebabnya*, diakses pada 15 Agustus 2020 pukul 10.35 WIB dari <https://www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html?m=1>

³ Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 105.

⁴ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian ReligioPsikologis tentang Psikologi Manusia)", *Jurnal Saintifika Islamica*, vol. 2, no. 1, 2015, hal. 54.

lalu, tepatnya pada saat ia kelas 5 SD. Sejak saat itu, hingga saat ini konseli hidup bersama ibu dan seorang adiknya dan tinggal satu atap dengan kakek nenek dari pihak ibu. Pada awalnya konseli bercerita bahwa ia sakit hati atau tersinggung atas ucapan kawan ibunya mengenai perceraian orangtuanya. Konseli sering ikut ke tempat kerja ibunya, dan tidak jarang ia mendengar ucapan yang kurang menyenangkan mengenai orangtuanya yang sudah bercerai. Konseli merasa risih dan sakit hati ketika ada orang lain yang mengungkit-ungkit masa lalu atau kejadian yang baginya menyedihkan itu. Setelah ditelusuri lebih lanjut, ternyata terdapat emosi negatif yang konseli terkadang susah untuk mengendalikannya. Konseli sering mudah merasa tersinggung oleh suatu keadaan atau ucapan seseorang. Konseli juga sesekali mudah tersulut emosi (mudah marah).

Dari permasalahan konseli yang mudah marah, jika dikaitkan dengan kondisi keluarganya yang *brokenhome*, maka hal ini sangat berkaitan, karena emosi negatif konseli tersebut bisa saja disebabkan oleh faktor perceraian kedua orangtuanya tersebut. Seperti yang diutarakan oleh Goleman, emosi negatif diartikan sebagai perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dirinya sendiri dan orang lain.⁵ Maka dapat disimpulkan bahwa emosi negatif adalah usaha individu mengendalikan atau mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu yang dinilai negatif dengan

⁵ Tim Psychologymania, *Emosi Negatif dan Penyebabnya*, diakses pada 15 Agustus 2020 pukul 10.35 WIB dari <https://www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html?m=1>

menyalurkannya menjadi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Melalui asesmen awal yang dilakukan oleh peneliti, telah ditemukan inti permasalahan dari konseli yaitu emosi negatif konseli yang tidak bisa ia kendalikan sewaktu-waktu. Emosi negatif yang ada pada diri konseli tidak sampai membahayakan orang lain, namun hal ini jika dibiarkan bisa mengganggu kesehatan psikis konseli. Maka dari itu, peneliti mencoba memberi layanan konseling dengan menggunakan teknik *self-control*.

Self-Control menurut Chaplin adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seorang individu, kemampuan yang dapat menekan atau tingkah laku yang impulsif.⁶ Menurut Hurlock bahwa orang yang memiliki kontrol diri cenderung akan memiliki kesiapan diri berperilaku yang sesuai dengan norma, adat dan nilai yang bersumber dari ajaran agama atau tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal.⁷ Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usianya.⁸ Sedangkan menurut Skinner bahwa orang yang memiliki kontrol diri jika mereka secara aktif mengubah variabel-variabel yang menentukan perilaku. Misalnya ketika kita tidak bisa tidur karena lampu yang menyala, maka kita akan segera mematikannya.⁹ Kontrol diri (*Self Control*) didefinisikan

⁶ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), hal. 450.

⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 225.

⁸ N.R. Carlson, *"The Science Of Behavior"*, (Boston : Allyn and Bacon a Division of Simon and Schusster Inc, 1987), hal. 94.

⁹ Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 118.

sebagai pengaturan proses fisik, psikolog, dan perilaku seseorang, dengan kata lain yaitu proses membentuk dirinya sendiri.¹⁰

Penerapan teknik *self-control* dalam kegiatan konseling telah dilakukan dalam beberapa penelitian lain. Mengutip dari Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019, yang berjudul “*Mengurangi Adiktif Youtube Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Control Pada Remaja Di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo*”, penulis menyatakan bahwa teknik ini dikatakan berhasil karena konseli sudah cukup mampu untuk merubah dirinya dan kegiatannya.¹¹

Permasalahan pengendalian emosi negatif sebelumnya juga telah ada penelitian yang membahasnya. Mengutip dari Indonesian Journal of Guidance and Counseling yang berjudul “*Penggunaan Terapi Status Ego Dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri*”, hasil yang didapatkan adalah konseli merasa lega bahkan menyadai, mengendalikan, dan menyalurkan emosi yang dimilikinya dengan tepat dan dapat diterima. Konseling dengan pendekatan konseling status ego berbasis islami melalui konseling perorangan berhasil mengendalikan emosi konseli.¹²

¹⁰ Calhoun J.F, *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia* (Terjemahan oleh Satmoko), (Semarang : IKIP Semarang Press, 2012), hal. 158.

¹¹ Rizky Putri Dwi Novita. “Mengurangi Adiktif Youtube Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Control Pada Remaja Di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 110.

¹² Cindy Marisa, “Penggunaan Terapi Status Ego Dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri”, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, vol. 9, no. 1, Juni 2020, hal. 6.

Emosi negatif pada konseli bisa dilatih untuk dikendalikan oleh dirinya sendiri melalui kegiatan konseling dengan teknik *self-control*. Seperti yang dikatakan sebelumnya bahwa teknik *self-control* menurut Chaplin adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seorang individu, kemampuan yang dapat menekan atau tingkah laku yang impulsif.¹³ maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri (*self-control*) adalah suatu cara seseorang untuk bisa meredam atau menahan keinginan, baik fisik atau psikisnya agar bisa mencapai kesesuaian.

Peneliti membentuk hipotesis dari penelitian ini bahwa teknik *self-control* bisa digunakan untuk mengendalikan emosi negatif pada remaja yang orangtuanya telah bercerai. Dari latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti mengambil judul penelitian “Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua Di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling islam dengan teknik *self-control* untuk pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua ?
2. Bagaimana hasil konseling islam dengan teknik *self-control* untuk pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling islam dengan teknik *self-control* terhadap pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua.

¹³ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), hal. 450.

2. Untuk mengetahui hasil dari konseling islam dengan teknik *self-control* terhadap pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penulis berharap agar penelitian ini memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan wawasan baru bagi pembaca, terkhusus mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Selain itu, penulis berharap agar nantinya temuan yang ada di lapangan dapat memberikan rujukan baru dalam ilmu pengetahuan tentang konseling islam dengan teknik *self-control* untuk pengendalian emosi negatif remaja.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi layanan informasi untuk masyarakat tentang konseling islam dengan teknik *self-control* untuk pengendalian emosi negatif remaja. Dan juga, sebagai acuan peneliti untuk masyarakat untuk melakukan penelitian yang lebih dalam lagi tentang konseling islam dengan teknik *self-control* untuk pengendalian emosi negatif remaja.

E. Definisi Konsep

Sebagaimana judul penelitian ini yaitu “Konseling Islam dengan Teknik Self-Control Untuk Pengendalian Emosi Negatif Remaja Pasca Perceraian Orangtua”.

Maka definisi konsep yang perlu dijabarkan secara detail adalah “Konseling Islam, Teknik Self-Control, Emosi Negatif, Perceraian”. Keempat tema ini penting untuk dijabarkan dalam pembahasan selanjutnya, sehingga dapat

memudahkan untuk pembahasan penelitian tersebut secara umum.

1. Konseling Islam

Konseling islam adalah upaya untuk membantu individu mengatasi perkembangan fitrah beragamanya, sehingga mereka dapat kembali mengenali perannya sebagai khalifah di bumi dan memainkan perannya dalam menyembah Allah SWT, dan akhirnya terbentuklah hubungan yang baik dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta. Tujuan bimbingan dan konseling islam adalah untuk meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran manusia akan keberadaan makhluk dan tugasnya khalifah sebagai Tuhan di muka bumi, sehingga setiap aktivitas dan perilaku tidak melebihi tujuan hidup yaitu beribadah atau mengabdikan kepada Tuhan.¹⁴

Konseling islam yang digunakan dalam penelitian ini dipadukan dengan salah satu teknik konseling yaitu teknik *Self-Control*, yang mana terletak pada finalisasi atau akhir dari pelaksanaan teknik tersebut guna bisa memperkuat atau membentengi diri konseli dari perilaku yang salah atau keliru.

2. Teknik Self-Control

Menurut Chaplin, kemampuan pengendalian diri adalah kemampuan membimbing perilaku individu, kemampuan menghambat suatu perilaku impulsif.¹⁵

Jenis *Self-Control* pada diri konseli adalah Undercontrol, yaitu yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepas semua impuls tanpa perhitungan yang tepat dan matang. Strategi yang

¹⁴ Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), hal. 85-86.

¹⁵ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), hal. 450.

digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pemantauan diri pada pengendalian kemarahan, teknik kognitif pada pengendalian kemarahan, dan teknik relaksasi pada pengendalian kemarahan.

3. Pengendalian Emosi Negatif

Emosi merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Franken, emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subjektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar) dan faktor biologis (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi dihasilkan ketika manusia berinteraksi dengan lingkungan yang merupakan hasil dari upaya adaptasi dengan lingkungan.¹⁶

Emosi negatif yang terjadi pada konseli adalah mudah marah, tersinggung, dan juga menangis. Diantara karakteristik konseli adalah emosi yang tidak dapat diprediksi, sulit dikendalikan, sensitif berlebihan, tidak ada ketetapan, serta kesalahan persepsi yang mengakibatkan menjadi emosi. Cara pengendalian emosi negatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengalihan dengan berdzikir, penyesuaian kognitif dengan atribusi kognitif, serta strategi koping dengan sabar dan maaf.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan kemudahan dalam membahas dan penyusunan skripsi ini, maka peneliti menyajikan pembahasan dalam skripsi ini yang terdiri dari beberapa bab, yang membahas mengenai :

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini tersaji pembahasan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan

¹⁶ Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 105.

Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian, definisi konsep, dan juga sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoretik. Dalam bab ini membahas mengenai Kajian Teoretik dan penelitian terdahulu yang relevan. Dalam kajian teoretik menjelaskan beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang akan dikaji yang pembahasannya meliputi : Konseling Islam, Teknik *Self-Control*, Pengendalian Emosi Negatif dan yang terakhir ada Perceraian.

BAB III Metode Penelitian. Dalam bab ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian, antara lain pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan, validitas, dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini meliputi pembahasan tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, serta analisis data yang ditinjau dari perspektif teori dan keislaman.

BAB V Penutup. Bagian akhir yaitu membahas tentang kesimpulan, rekomendasi serta keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. KERANGKA TEORETIK

1. Konseling Islam

a. Konsep Dasar Konseling Islam

Secara kodrati, manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk religius yang memiliki eksistensi dan hidup secara bersama-sama. Oleh karena itu, dengan bimbingan dan konseling, manusia diharap mampu memahami potensi-potensi insaniahnya, dimensi-dimensi kemanusiaannya, termasuk memahami berbagai persoalan hidup dan mencari alternatif pemecahannya. Pemahaman ajaran-ajaran islam, secara preventif, dapat mencegah manusia dari berbagai bentuk perbuatan negatif yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain.

Di era globalisasi ini, ditemukan banyak individu yang terbuai dengan urusan dunia sehingga melahirkan sikap individualistis dan sifat-sifat negatif semacamnya. Sikap dan perilaku yang demikian telah menyimpang dari perkembangan fitrah manusia yang telah Allah berikan. Bahkan hal tersebut dapat menjauhkan hubungan manusia sebagai hamba kepada Tuhannya meskipun hubungan sesama manusia tetap berjalan dengan baik. Hal demikian dapat terjadi karena kurangnya perhatian pendidikan dan bimbingan yang diberikan sebelumnya terhadap hal tersebut.

Dari penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa Konseling islam adalah upaya untuk membantu individu mengatasi perkembangan fitrah beragamanya, sehingga mereka dapat

kembali mengenali perannya sebagai khalifah di bumi dan memainkan perannya dalam menyembah Allah SWT, dan akhirnya terbentuklah hubungan yang baik dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta.

Bimbingan dan konseling yang saat ini sering digunakan adalah bimbingan dan konseling di bidang spiritual. Kehidupan modern yang penuh dengan kecanggihan teknologi terkadang membuat manusia merasakan adanya kekosongan, yang sebagian manusia tidak mengetahui apa sebenarnya itu. Pada akhirnya, ada beberapa golongan manusia yang memiliki rasa semangat untuk menata kehidupannya agar tidak terasa kosong, dengan berlandaskan agama atau nilai-nilai spiritual. Gerakan-gerakan semacam itu pada akhir-akhir ini tengah ramai dibicarakan dan dianuti oleh sebagian besar individu. Dari fenomena inilah, yang menyebabkan berkembangnya bimbingan dan konseling yang berlandaskan nilai keagamaan dan spiritualitas.

Agama islam menempatkan manusia pada derajat yang cukup tinggi, kedudukan yang mulia. Manusia juga diberi amanat oleh Allah untuk menjadi khalifah Allah di muka bumi semasa hidupnya. Untuk menjalankan amanat menjadi khalifah tersebut, manusia diberi kemuliaan lagi oleh Allah yaitu fitrah, yang telah dimiliki oleh setiap manusia dan dibawa sejak manusia itu lahir. Fitrah itu pun jika dibiarkan saja, maka tidak ada manfaat atau artinya. Maka dari itu setiap fitrah manusia hendaknya dilatih dan dikembangkan. Dalam pengembangan fitrah tersebut, tidak jarang manusia selalu menemui masalah dalam prosesnya.

Dengan pendekatan agama, konselor yang membimbing dalam melatih fitrah manusia yang mengalami hambatan atau masalah tersebut bisa diatasi bersama-sama dengan konseli. Kegiatan tersebut tidak lain bertujuan untuk mewujudkan rasa tentram dan damai, demi kehidupan manusia yang diridhoi oleh Allah.¹⁷

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan umum dari konseling islam adalah membantu konseli agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memandirikan klien untuk bisa dan berani mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar, dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.

Dikutip dari pendapat Syamsu Yusuf tentang tujuan konseling islam adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku sebagai berikut:

- 1) Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah.
- 2) Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.
- 3) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya) secara sehat.
- 4) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang.
- 5) Bagi yang sudah berkeluarga seyogyanya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional.

¹⁷ Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), hal. 86-87.

- 6) Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama (beribadah) dengan sebaik-baiknya, baik yang bersifat *habl min Allah* maupun *habl min al-nas*.
- 7) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif.
- 8) Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah, atau sabar.
- 9) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stres.
- 10) Mampu mengubah persepsi atau minat.
- 11) Mampu mengambil hikmah dari musibah (masalah) yang dialami.
- 12) Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamnya dengan introspeksi diri.

Dengan demikian, tujuan konseling tidak hanya diarahkan pada pemecahan masalah dari konseli, melainkan juga ada indikator yang lebih konkret bagi konseli yang sehat.¹⁸

Islam memandang bahwa pada hakikatnya manusia adalah makhluk Tuhan yang diciptakan sebagai khalifah di muka bumi untuk mengabdikan kepada-Nya. Dari hal tersebut, dapat dirumuskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling islam adalah untuk meningkatkan dan menumbuhkan kesadaran manusia akan keberadaan makhluk dan tugasnya khalifah sebagai Tuhan di muka bumi, sehingga setiap aktivitas dan perilaku tidak melebihi tujuan hidup yaitu beribadah atau mengabdikan kepada Tuhan.¹⁹

¹⁸ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal. 11-12.

¹⁹ Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), hal. 85.

c. Fungsi Konseling Islam

Terdapat beberapa fungsi konseling yang sebaiknya dipenuhi oleh konselor dalam kegiatan konseling, yaitu sebagai berikut.

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu fungsi ini dapat membuat manusia memahami kejadian atau masalah yang terjadi dalam hidupnya.
- 2) Fungsi pencegahan, yaitu fungsi yang akan mengarah pada pencegahan atau penghindaran berbagai masalah yang mungkin terjadi, yang dapat mengganggu dan menghambat proses penyembuhan.
- 3) Fungsi pengentasan, yaitu fungsi yang dapat menghilangkan atau menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi oleh konseli.
- 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi yang mengarah pada pemeliharaan dan pengembangan berbagai potensi positif dari konsultan.²⁰

d. Asas Konseling Islam

Pada hakikatnya, asas pelaksanaan konseling adalah sama dan semuanya penting atau perlu dilaksanakan. Namun mengutip dari buku yang ditulis oleh Aswadi, dalam pelaksanaan konseling islam ada beberapa asas yang hendaknya dilakukan oleh konselor, yaitu sebagai berikut.

- 1) Asas Kerahasiaan, asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan konseli yang tidak layak jika diketahui orang yang tidak berwenang. Hendaknya para

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 8.

konselor menjamin kerahasiaan data konselinya.

- 2) Asas Kesukarelaan, asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan konseli mengikuti atau menjalani layanan konseling. Konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.
- 3) Asas Keahlian, asas yang menghendaki agar layanan dan kegiatan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah professional. Hendaknya dilakukan oleh pihak yang berwenang, sehingga lebih mengetahui jenis layanan dan kode etik yang seharusnya.
- 4) Asas Alih Tangan Kasus, yaitu asas yang menghendaki agar pihak-pihak yang tidak mampu menyelenggarakan layanan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli kiranya dapat mengalih-tanggankan kepada pihak yang lebih ahli. Konselor dapat menerima alih tangan kasus dari misalnya orangtua, guru, dan lain sebagainya. Sebaliknya, konselor juga dapat mengalih-tanggankan kasus kepada pihak yang lebih kompeten, misalnya konselor lain atau psikolog, psikiatri, atau pihak berwenang lainnya.
- 5) Asas Saling Menghargai dan Menghormati, maknanya adalah kedudukan seorang konselor dengan konseli pada dasarnya adalah sama. Perbedaan diantara konselor dengan konseli hanya difungsinya saja. Dalam hal ini, konselor sebagai pemberi bantuan sedangkan konseli sebagai penerima bantuan. Hubungan yang dibangun antara konselor dan konseli

merupakan sebuah hubungan harus selalu saling menghargai yang sesuai dengan keberadaan kita sebagai makhluk-Nya Allah SWT.²¹

e. Unsur Konseling Islam

Terdapat beberapa unsur yang dapat membantu terlaksananya kegiatan dan layanan konseling, yaitu sebagai berikut.

1) Konselor

Konselor adalah seorang yang harus membimbing konseli dalam menghadapi masalahnya yang didasarkan pada keterampilan dan keilmuan yang dimiliki konselor.

Adapun syarat yang harus ada pada diri konselor yaitu :

- a) Beriman dengan Allah SWT.
- b) Memiliki pribadi yang jujur, baik, bertanggungjawab, ramah, sabar, dan kreatif.
- c) Memiliki keterampilan dan keahlian, serta berwawasan yang luas tentang ilmu konseling.

2) Konseli

Konseli merupakan seorang individu yang sedang memiliki masalah, baik secara jasmani maupun rohani di dalam kehidupannya yang tidak bisa menangani masalahnya secara mandiri. Sehingga memerlukan seorang konselor untuk membantu meringankan beban yang sedang dialami konseli.

²¹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press), hal. 31.

Adapun syarat yang sehingga seseorang bisa disebut sebagai konseli yaitu :

- a) Konseli harus selalu semangat dan optimis dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.
- b) Bertanggungjawab dalam menyelesaikan masalah dan melaksanakan apa yang sudah diputuskan pada akhir proses konseling.
- c) Keberanian dan mampu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan.²²

3) Masalah

Konseling yang terkait dengan permasalahan yang sedang dialami konseli yang akan diselesaikan maupun masalah yang pernah dirasakan oleh konseli, seperti yang pertama keluarga dan pernikahan, kedua sosial, ketiga pendidikan, keempat kemasyarakatan, kelima keagamaan, dan keenam pekerjaan.²³

f. Strategi Konseling Islam

Mengacu pada judul atau tema yang dibahas dalam penulisan ini, maka strategi konseling islam yang bisa dilakukan yang kaitannya dengan Teknik *Self-Control* adalah sebagai berikut.

- 1) Dzikrullah : Pengalihan untuk manusia manakala mengalami kesulitan atau permasalahan, yang bisa berupa kalimat thayyibah, wirid/dzikir, doa, maupun tilawah Al-Quran. Efek dari aktivitas tersebut, seorang muslim menjadi memiliki ketentraman hati

²² W.S. Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), hal. 309.

²³ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konsepsual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 41-42.

dalam menghadapi masalahnya (QS. 13:28) dan hal itu baik untuk menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan tidak terpenuhi. Dzikirullah juga dapat mengalihkan emosi negatif yang menjadi emosi positif karena kondisi tenang dan damai yang dirasakannya.

2) Strategi Koping / *Coping Strategy*

Tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Dalam ajaran islam, terdapat 3 mekanisme pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni :

- a) Sabar : adalah jalan terbaik agar seseorang tidak larut dalam emosi negatif. Secara alamiah dan ilmiah, suatu peristiwa yang menimbulkan emosi utama (mayor) dapat diikuti oleh beberapa emosi minor (emosi yang berkelanjutan atau akibat dari emosi utama) sekaligus. Dengan bersabar, maka emosi yang muncul cukup terhenti di emosi utama, tidak berkelanjutan hingga emosi minor yang kesekian kali.
- b) Syukur : melalui lisan Nabi Muhammad SAW mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur ini sebuah bentuk pengakuan bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya kapanpun Dia kehendaki. Sikap ini dalam menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) dalam menerima kesulitan maupun kemudahan.

- c) Pemaafan : merupakan strategi koping yang paling penting dalam islam. Rasulullah adalah pribadi yang pemaaf, mudah memaafkan kesalahan orang lain. Pemberian maaf adalah sebuah proses meleburkan semuanya dan menghadirkan kelapangan dalam hati.²⁴

g. Langkah Konseling Islam

Menurut Lahmudin Lubis, langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling islam yaitu sebagai berikut.

- 1) Menjalin hubungan yang baik antara konselor dengan konseli.
- 2) Menunjukkan sikap ramah, hangat, dan bersahabat di setiap pertemuan dengan konseli.
- 3) Menunjukkan sikap kesungguhan bahwa konselor siap dan mau membantu konseli untuk mengentas masalahnya.
- 4) Menerima konseli dengan apa adanya tanpa pandangan sebelah mata.
- 5) Menjaga seluruh data rahasia milik konseli dengan rasa tanggungjawab.
- 6) Memberi *treatment* dengan baik dan tepat.
- 7) Bantuan yang diberikan kepada konseli harus sesuai dengan ajaran agama islam.
- 8) Menindaklanjuti seluruh proses konseling yang telah diberikan.²⁵

²⁴ R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", *Jurnal UNISIA*, vol. 37, no. 82, 2015, hal. 43-46.

²⁵ Lahmudin Lubis, *Konseling dan Terapi Islam*, (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2016), hal. 22.

2. Teknik *Self-Control*

a. Pengertian *Self-Control*

Menurut Chaplin, kemampuan pengendalian diri adalah kemampuan membimbing perilaku individu, kemampuan menghambat suatu perilaku impulsif.²⁶

Menurut Hurlock, orang yang mengontrol diri cenderung bertindak sesuai dengan ajaran agama atau kebutuhan masyarakat tempat tinggalnya. Pengendalian diri tidak selalu digunakan dalam situasi tertentu, tetapi individu juga menggunakan sikap atau teknik ini untuk mengatur diri agar tidak kehilangan kendali.²⁷ *Self-Control* tidak selalu digunakan dalam suatu keadaan tertentu, tapi sikap atau teknik ini juga digunakan individu agar bisa mengatur dirinya agar tidak terlalu lepas kendali.

Pada saat yang sama, Goleman memahami kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh usia seseorang dalam mengontrol perilaku.²⁸

Sedangkan, menurut Skinner, jika orang secara aktif mengubah variabel yang menentukan perilaku, mereka akan memiliki pengendalian diri. Misalnya ketika kita tidak bisa tidur karena

²⁶ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), hal. 450.

²⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 225.

²⁸ N.R. Carlson, *"The Science Of Behavior"*, (Boston : Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster Inc, 1987), hal. 94.

lampunya menyala, kita langsung mematikannya.²⁹

Kontrol diri (*Self Control*) didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikolog, dan perilaku seseorang, dengan kata lain yaitu proses membentuk dirinya sendiri.³⁰

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-control* atau bisa diartikan dengan kontrol diri adalah suatu cara seseorang untuk bisa meredam atau menahan keinginan, baik fisik atau psikisnya agar bisa mencapai kesesuaian. *Self-Control* perlu adanya, terutama pada usia remaja hingga dewasa dan seterusnya agar tetap sesuai atau bisa menghadapi situasi dan keadaan yang terjadi dengan sikap yang sebagaimana mestinya.

b. Jenis-Jenis Self-Control

Setiap manusia mempunyai kontrol diri yang berbeda-beda, ada yang mampu mengontrol dirinya sendiri, namun ada juga yang kurang pandai dalam mengendalikan diri. Menurut Block kualitas kendali diri dibagi menjadi tiga jenis, yaitu :

- 1) *Overcontrol*, merupakan kendali diri yang pada tingkat yang paling tinggi, yang dilakukan individu secara berlebihan dan menyebabkan individu banyak menahan diri dalam memberikan respon terhadap stimulus atau rangsangan.

²⁹ Paulus Budiraharjo, *Mengenai Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal. 118.

³⁰ Calhoun J.F, *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia* (Terjemahan oleh Satmoko), (Semarang : IKIP Semarang Press, 2012), hal. 158.

- 2) *Undercontrol*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas secara langsung tanpa adanya perhitungan yang tepat dan matang.
- 3) *Appropriate control*, merupakan kendali individu yang bisa disebut terbaik, karena bisa lebih mengupayakan mengendalikan impuls secara tepat dan aman.³¹

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-Control

Self Control merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu yang terbentuk dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhinya. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control* terdiri dari dua faktor, yaitu :

- 1) Faktor internal : Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
- 2) Faktor eksternal : Faktor eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga terutama orang tua, yang mendidik dan mengajarkan anak dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.³²

d. Fungsi Self-Control

Tujuan utama dari *Self Control* adalah untuk mengurangi kebiasaan buruk dari individu, melalui pelatihan dengan kebiasaan baru yang

³¹ Zulkarnaen, "Hubungan Kontrol Diri dan Kreativitas Pekerja", *Laporan Penelitian*, Universitas Sumatera Utara, 2002, hal. 10.

³² Mohammad Ali dan Mohammad Ansori, *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2011), hal. 34-35.

lebih baik. Pengendalian diri memiliki fungsi yang sangat penting, terutama bagi remaja karena mereka berada pada fase pencarian jati diri, fase yang labil dan masih proses dalam menjadi pribadi yang seutuhnya. Menurut Messina pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu :

- 1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Melalui pengendalian diri, individu juga akan memperhatikan kebutuhan pribadinya sendiri daripada hanya memperhatikan kebutuhan, minat atau keinginan orang lain, yang seringkali mengakibatkan individu mengabaikan atau bahkan melupakan kebutuhan pribadinya sendiri. Individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga melalui sikap restriktif ini individu dapat meningkatkan kontrol terhadap dirinya sendiri.

- 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memiliki batasan dalam kebebasannya dan juga memberi kebebasan bagi orang lain, yang mana hal ini tidak menyebabkan individu dan orang lain menjadi tidak bebas.

- 3) Membatasi individu untuk bertindak laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Sesuatu yang berlebihan atau diluar kendali pada umumnya selalu memberikan dampak negatif, yang mana jika tidak

dikendalikan bisa menimbulkan hal negatif yang lebih atau bisa berakibat fatal. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.³³

e. Strategi atau Teknik *Self-Control*

Bellack dan Hersen (1991), menyatakan bahwa masalah emosional merupakan masalah yang dapat ditangani dengan teknik kontrol diri. Teknik kontrol diri merupakan teknik yang secara stimulasi berusaha memperkuat timbulnya perilaku adaptif melalui manipulasi stimulus diskriminatif dan stimulus penguah.

Adapun teknik kontrol diri yang digunakan antara lain :

- 1) Teknik pemantauan diri pada pengendalian kemarahan, teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, subjek akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya.
- 2) Teknik perilaku menyenangkan, teknik ini berdasarkan asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi di masa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian semacam hadiah yang diberikan seperti bentuk pengukuhan yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyuman puas akan

³³ Lilik Sriyanti, "Pembentukan *Self Control* Dalam Prespektif Nilai Multikultural", *MUDARRISA*, vol. 4, no. 1, 2012.

keberhasilan usaha, serta pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

- 3) Teknik kontrol stimulus pada pengendalian kemarahan, dasar pemikiran teknik ini ialah asumsi jika respon mungkin dipengaruhi oleh ada tidaknya stimulus sebelum respon. Teknik ini bertujuan untuk memudahkan individu dalam mengontrol kebahagiaannya sendiri dengan mengatur pengaruh stimulus terhadapnya. Cara ini dapat menjadi salah satu bentuk pemahaman diri, yaitu dapat berfikir positif, rasional dan obyektif sehingga individu dapat lebih mengontrol dirinya sendiri.
- 4) Teknik kognitif pada pengendalian kemarahan, dasar pemikiran teknik ini ialah asumsi bahwa proses kognitif memiliki pengaruh terhadap perilaku individu. Lebih lanjut Ellies menyatakan bahwa beberapa reaksi dan perilaku emosional adaptif dapat menyebabkan pemikiran yang tidak realistis. Oleh karena itu, jika individu dapat menggantikan pemikirannya menjadi lebih obyektif, rasional, dan praktis dari pemikirannya yang menyimpang itu, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk mengendalikan amarah.
- 5) Teknik relaksasi pada pengendalian kemarahan, asumsi yang mendasari teknik ini ialah setiap individu secara sadar dapat belajar mengendurkan otot mereka secara sistematis. Oleh karena itu, teknik relaksasi akan mengajarkan kemampuan individu untuk meregangkan otot secara sistematis yang

muncul saat individu marah. Sejalan dengan meningkatnya ketegangan ini, diharapkan amarah ini akan terjadi peredaan atau menurun.³⁴

f. Langkah-Langkah Teknik Self-Control

Menurut Martin dan Pear (2015), teknik *Self-Control* dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- 1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan.

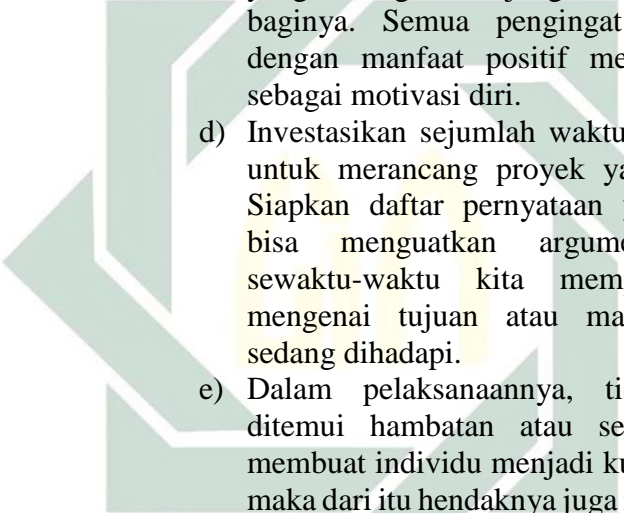
Untuk bisa menerapkan teknik *Self-Control*, perlu dilakukan spesifikasi atau menyimpulkan masalah terlebih dahulu, lalu menentukan tujuan yang ingin dicapai. Dengan menentukan tujuan, maka konseli bisa mengingat-ingat atau termotivasi untuk meraih tujuannya.

- 2) Membuat komitmen untuk berubah.

Komitmen untuk berubah mengacu pada pernyataan atau tindakan yang menunjukkan perubahan perilaku, manfaat dari perilaku, dan persiapan untuk mengejar dengan komitmen. Perubahan perilaku yang sukses membutuhkan tindakan, dengan mengambil tindakan untuk mempertahankan komitmen yang kuat dengan melakukan:

- a) Daftarlh semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.

³⁴ Leny Laraswati. “Pengaruh Self-Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresi Pada Satuan Polisi Pamong Praja (SATPOL PP) Kota Surabaya”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, hal. 40-42.

- 
- b) Beritahu kepada orang terdekat yang dipercaya sebagai saksi atau sekaligus bisa sebagai pengingat.
 - c) Menata ulang lingkungan anda dapat menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan. Tujuan dapat diperkuat dengan menempelkan pada stiker atau catatan di tempat-tempat yang sering dikunjungi atau strategis baginya. Semua pengingat ini berisi dengan manfaat positif meraih tujuan sebagai motivasi diri.
 - d) Investasikan sejumlah waktu dan energi untuk merancang proyek yang terbaik. Siapkan daftar pernyataan yang dirasa bisa menguatkan argumen jikalau sewaktu-waktu kita mempertanyakan mengenai tujuan atau masalah yang sedang dihadapi.
 - e) Dalam pelaksanaannya, tidak jarang ditemui hambatan atau sesuatu yang membuat individu menjadi kurang fokus, maka dari itu hendaknya juga menentukan cara untuk menanggulangnya.
- 3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah.

Dengan cara mengambil data tentang terjadinya perilaku masalah dari segi waktu, tempat, dan frekuensi. Hal ini penting terutama jika tujuannya adalah untuk mengurangi perilaku berlebihan. Ada banyak alasan mengapa Anda perlu memperhatikan ciri-ciri perilaku bermasalah, salah satunya

adalah memberikan acuan atau patokan untuk menilai kemajuan.

- 4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan.

Menentukan tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, konselor dan konseli berdiskusi menentukan tindakan yang bisa dilakukan secara konsisten untuk meraih tujuannya.

- 5) Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk meminimalkannya. Kemunduran disebabkan dua hal antara lain:

- a) Penyebab kemunduran akibat *anteseden*, yaitu; kemerosotan *anteseden* yang dapat dihindari, kemerosotan *anteseden* yang tak terelakan, reaksi berlebihan terhadap kemerosotan sesekali, percakapan diri yang kontra produktif.
- b) Penyebab kemunduran akibat spesifikasi respons, yaitu; perilaku target yang tidak jelas, perilaku target yang terlalu lama jangkanya, mencoba terlalu banyak dalam waktu yang singkat, gagal memadukan penghargaan sehari-hari ke dalam program, konsekuensi menjadi signifikan hanya setelah terakumulasi, strategi

tambahan untuk membuat hasil program bertahan lama.³⁵

3. Pengendalian Emosi Negatif

a. Konsep Dasar Pengendalian Emosi Negatif

Pengendalian berasal dari kata dasar kendali yang mempunyai arti kekang, sedangkan jika ditambah dengan awal pe- dan akhiran –an menjadi pengendalian yang berarti proses, cara, perbuatan mengendalikan atau mengekang sesuatu supaya tidak mengakibatkan efek negatif bagi orang lain.³⁶

Konsep populer tentang pengendalian emosi (*Emotional Control*) menitikberatkan pada penekanan-penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi.

Konsep ilmiah tentang pengendalian emosi (*Emotional Control*) dipilih sesuai dengan beberapa kata yang tersusun yaitu “*Control*” diartikan sebagai satu usaha sekuat-kuatnya mengendalikan atau mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu. Maka konsep ilmiah dari pengendalian emosi mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian tetapi hal itu tidak sama dengan penekanan. Apabila ada orang mengendalikan ekspresi maka yang tampak mereka juga mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan untuk

³⁵ Masnurrina Heriansyah & Sestuningsih Margi Rahayu. “Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas,” *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 1, no. 2, 2017, hal. 131-134.

³⁶ Purwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1984).

bertindak ke arah pola perilaku yang bermanfaat. Hal itu sangat berbeda dengan konsep populer yang mengharuskan penekanan energi emosional di dalam diri mereka.³⁷

Dari segi etimologi, emosi berasal dari kata bahasa latin “*movere*” yang berarti “menggerakkan, bergerak”. Kemudian ditambah dengan awalan “e-”, untuk memberi arti “bergerak menjauh”. Makna ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi dijelaskan secara berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji.³⁸

Emosi merupakan salah satu bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut Franken, emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subjektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar) dan faktor biologis (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi dihasilkan ketika manusia berinteraksi dengan

³⁷ Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hal. 231.

³⁸ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 16.

lingkungan yang merupakan hasil dari upaya adaptasi dengan lingkungan.³⁹

Biasanya, ketika situasi kita berubah drastis atau tiba-tiba, baik positif maupun negatif, emosi bisa saja muncul. Selain itu, setiap peristiwa yang berubah dan berhubungan dengan kita, maka emosi juga muncul.⁴⁰

Dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi negatif adalah usaha individu mengendalikan atau mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu yang dinilai negatif dengan menyalurkannya menjadi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

b. Macam-Macam Emosi

Ditinjau dari penampakan atau tampilan yang terlihat, emosi manusia terbagi atas emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi kronologis peristiwa dikenal ada emosi mayor dan emosi minor. Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/distress*), jijik dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya dimana individu tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya. Secara ringkas, emosi dapat diamati pada tabel macam emosi berikut.

³⁹ Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 105.

⁴⁰ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian ReligioPsikologis tentang Psikologi Manusia)", *Jurnal Saintifika Islamica*, vol. 2, no. 1, 2015, hal. 54.

Tabel 2.1 Macam-Macam Emosi

Emosi Positif	Emosi Negatif
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eagerness</i> (Rela) • <i>Humor</i> (Lucu) • <i>Joy</i> (Kegembiraan/ Keceriaan) • <i>Pleasure</i> (Senang/Kenya manan) • <i>Curiosity</i> (Rasa ingin tahu) • <i>Happiness</i> (Kebahagiaan) • <i>Delight</i> (Kesukaan) • <i>Love</i> (Cinta) • <i>Excitement</i> (Ketertarikan) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Impatience</i> (Tidak sabaran) • <i>Uncertainly</i> (Kebimbangan) • <i>Anger</i> (Rasa marah) • <i>Suspicion</i> (Kecurigaan) • <i>Anxiety</i> (Rasa cemas) • <i>Guilt</i> (Rasa bersalah) • <i>Jealous</i> (Cemburu) • <i>Annoyance</i> (Jengkel) • <i>Fear</i> (Takut) • <i>Depression</i> (Depresi) • <i>Sadness</i> (Kesedihan) • <i>Hate</i> (Rasa benci)

Sedangkan dari segi efek yang ditimbulkannya, emosi dibagi ke dalam emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, seperti bahagia, senang, puas, dan sejenisnya. Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang, seperti marah, tersinggung, dan juga menangis (seperti yang terjadi pada objek dalam penelitian ini). Namun, yang terakhir ini ternyata lebih banyak

melilit kehidupan manusia, dan kebanyakan dipicu oleh konflik dan stres.⁴¹

c. Karakteristik Emosi Negatif

Individu (remaja) yang memiliki emosi negatif memiliki karakteristik sebagai berikut.

- 1) Emosinya tidak dapat diprediksikan munculnya, karena emosinya bisa muncul kapan saja dan tidak menentu.
- 2) Sulit dikendalikan, remaja cenderung sulit mengontrol emosi sehingga remaja menyalurkan emosi negatifnya dengan cara yang kurang tepat.
- 3) Sensitif berlebihan, suatu keadaan yang sebagian besar dimiliki oleh diri remaja dengan bersikap berlebihan ketika munculnya emosi.
- 4) Tidak ada ketetapan, kondisi remaja yang tidak selalu mempersepsikan suatu hal dengan baik dan tepat.
- 5) Adanya ketidaktepatan dalam mempersepsikan diri sendiri atau lingkungan remaja cenderung mempersepsikan keadaan yang terjadi di lingkungan secara berlebihan.

Goleman menyatakan bahwa ada 4 ciri reaksi emosi negatif yang dialami seseorang, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir (kognitif), dan tingkah laku. Emosi negatif cenderung dapat dilihat dari aspek nonverbal konseli, seperti ekspresi terkejut, raut mikik dan

⁴¹ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi (Kajian ReligioPsikologis tentang Psikologi Manusia)", *Jurnal Saintifika Islamica*, vol. 2, no. 1, 2015, hal. 54-55.

vokal, sikap dan gerak tubuh, perubahan fisiologis, dan tindakan-tindakan emosional.⁴²

d. Urgensi Pengendalian Emosi Negatif dalam Pandangan Islam

Pengendalian emosi itu sangat berperan penting dalam diri remaja, mencapai kemandirian emosional dimana remaja harus mampu mengelola emosi dengan baik dan menyalurkannya dengan cara yang tepat. Saat memasuki usia remaja, mereka sudah mulai dituntut untuk memiliki pola pikir yang tepat untuk masalah-masalah yang dihadapinya. Inilah yang juga dinamakan proses pendewasaan diri, mereka mulai berkembang secara psikologis juga fisiologisnya. Diantara perkembangan yang dialami oleh remaja ialah perkembangan intelegensi, emosi, sosial, dan moral.⁴³

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk meredakan ketegangan akibat semakin meningkatnya konflik dalam diri atau batin. Dalam hal ini, Al-quran memberi instruksi kepada manusia untuk mengendalikan emosi mereka untuk meredakan ketegangan fisik dan mental serta efek negatifnya. Begitu pula dalam hadits nabi SAW, banyak yang berkaitan dengan peringatan kepada para pengikutnya untuk senantiasa mengendalikan

⁴² Septin Anggraini, “Keefektifan Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Emosi Negatif SISwa SMA”, *Jurnal Pendidikan*, vol. 4, no. 1, 2019, hal. 37.

⁴³ Septin Anggraini, “Keefektifan Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Emosi Negatif SISwa SMA”, *Jurnal Pendidikan*, vol. 4, no. 1, 2019, hal. 37.

emosi agar tercipta kehidupan yang harmonis dan seimbang.

Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Malik dan At-Tirmidzi, *Abu Hurairah berkata : Ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata : Janganlah kamu marah. Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab : Janganlah kamu marah*".⁴⁴

Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat : *"Siapakah orang yang gagah di antara kalian?" Mereka menjawab : "Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain". Beliau berkata, "bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah".* (HR. Muslim dan Abu Dawud).⁴⁵

Pengendalian emosi juga diajarkan dalam islam. Sebagai makhluk Tuhan YME tentunya manusia tidak dapat terlepas dari hidayah yang diberikan sebagai tuntunan kehidupan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Hidayah itu berupa Al-Quran dan Al-Hadits. Islam mengantarkan manusia untuk hidup adaptif, dapat berinteraksi sosial dengan baik, sopan, dan santun serta berperilaku bermartabat. Hal ini dapat diwujudkan diawali dengan adanya kemampuan mengendalikan emosi dari dalam diri sendiri dengan baik.⁴⁶

⁴⁴ HR. Bukhari no. 6116.

⁴⁵ HR. Muslim no. 4723.

⁴⁶ Cindy Marisa, "Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islam untuk Mengendalikan Emosi Diri," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, vol. 9, no. 1, 2020, hal. 3.

e. Cara Pengendalian Emosi Negatif

Secara teori terdapat 3 model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi (Hube, 2006), yaitu :

1) Pengalihan / *Displacement*

Merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Diantara cara yang sering digunakan yakni :

- a) **Katarsis** : penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Contoh; orang yang sedang jatuh cinta namun tak kuasa menyatakan cintanya karena berbagai sebab, akhirnya dia menulis novel atau kumpulan puisi cinta yang merupakan cara penyaluran emosinya.
- b) **Rasionalisasi** : Proses perubahan dari tujuan yang tidak dapat diraih ke bentuk ciptaan lain dalam pikirannya. Yang dirasionalisasi adalah alasan yang digunakan dalam perubahan. Tujuan dari rasionalisasi ini adalah untuk mengurangi kekecewaan yang disebabkan oleh keinginan yang tidak terpenuhi, dan memberikan motivasi yang tepat untuk bertindak dengan memberikan alasan rasionalisasi yang dapat diterima. Contoh; seseorang gagal menikah dengan seseorang yang dicintainya, maka ia mengambil hikmah mungkin saja dengan meninggalkan orang tersebut ia akan mendapatkan jodoh yang lebih baik dari sebelumnya, dan pada akhirnya menjadi kenyataan.

c) Dzikrullah : Pengalihan untuk manusia manakala mengalami kesulitan atau permasalahan, yang bisa berupa kalimat thayyibah, wirid/dzikir, doa, maupun tilawah Al-Quran. Efek dari aktivitas tersebut, seorang muslim menjadi memiliki ketentraman hati dalam menghadapi masalahnya (QS. 13:28) dan hal itu baik untuk menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan tidak terpenuhi. Dzikrullah juga dapat mengalihkan emosi negatif yang menjadi emosi positif karena kondisi tenang dan damai yang dirasakannya.

2) Penyesuaian Kognitif / *Cognitive Adjustment*

Merupakan cara untuk membuat penilaian berdasarkan pemahamannya sendiri, dan menyesuaikannya berdasarkan pemahamannya sendiri juga. Pengalaman dalam peta kognitif cocok dengan hal yang paling mungkin dan paling mungkin untuk dipercaya. Ada 3 bentuk penyesuaian kognitif, yaitu:

- a) Atribusi kognitif : mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam kondisi positif, setiap masalah selalu dilihat dari sisi positifnya. Contoh; seseorang terkena musibah, ia tidak marah atau sedih namun mereka meyakini mungkin hal itu adalah adzab atau ujian untuknya agar lebih rajin beribadah kepada Allah.
- b) Empati : kesadaran dalam diri seseorang untuk turut merasakan apa yang sedang

dialami orang lain, baik berupa kesulitan maupun musibah. Ajaran islam mendorong sikap empati ini karena dengan sikap ini akan melahirkan ketulusan dan dorongan untuk menolong orang lain.

- c) Altruisme : salah satu prinsip dalam relasi interpersonal. Gambaran altruisme dalam Al-Quran dapat dibaca misalnya pada QS 76: 8-9 yang melukiskan orang yang memberi pertolongan kepada sesama tanpa pamrih, kecuali mengharap ridho Allah.

3) Strategi Koping / *Coping Strategy*

Tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Dalam ajaran islam, terdapat 3 mekanisme pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni :

- d) Sabar : adalah jalan terbaik agar seseorang tidak larut dalam emosi negatif. Secara alamiah dan ilmiah, suatu peristiwa yang menimbulkan emosi utama (mayor) dapat diikuti oleh beberapa emosi minor (emosi yang berkelanjutan atau akibat dari emosi utama) sekaligus. Dengan bersabar, maka emosi yang muncul cukup terhenti di emosi utama, tidak berkelanjutan hingga emosi minor yang kesekian kali.
- e) Syukur : melalui lisan Nabi Muhammad SAW mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur ini sebuah bentuk

pengakuan bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya kapanpun Dia kehendaki. Sikap ini dalam menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) dalam menerima kesulitan maupun kemudahan.

- f) Pemaafan : merupakan strategi koping yang paling penting dalam islam. Rasulullah adalah pribadi yang pemaaf, mudah memaafkan kesalahan orang lain. Pemberian maaf adalah sebuah proses meleburkan semuanya dan menghadirkan kelapangan dalam hati.⁴⁷

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Judul Penelitian : Pengaruh Konseling Individual Teknik *Self-Control* Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Harapan 1 Medan T.A. 2017/2018

Peneliti : Tri Wulandari

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre test* dan *post test group design*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan angket.

Persamaan : Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan terletak pada teknik

⁴⁷ R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", *Jurnal UNISIA*, vol. 37, no. 82, 2015, hal. 43-46.

	<p>konseling yang digunakan, yaitu teknik <i>Self-Control</i>.</p> <p>: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah kualitatif. Masalah yang diangkat penelitian ini adalah gaya hidup konsumtif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengendalian emosi negatif.</p>
Perbedaan	
2. Judul Penelitian	: Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri
Peneliti	: Cindy Marisa dan Yeni Karneli
Metode Penelitian	: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara konseling, dokumentasi.
Persamaan	: Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan yang terletak pada masalah yang diangkat, yaitu pengendalian emosi. Pendekatan penelitian yang digunakan juga sama, yaitu penelitian kualitatif.
Perbedaan	: Penelitian ini menggunakan terapi status ego, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

- menggunakan teknik *Self-Control*.
3. Judul Penelitian : Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self-Control* untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung
- Peneliti : Andi Thahir dan Deska Oktaviana.
- Metode Penelitian : Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu).
- Persamaan : Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan pada teknik yang digunakan, yaitu teknik *Self-Control*.
- Perbedaan : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah kualitatif. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengurangi kebiasaan merokok, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah masalah pengendalian emosi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan judul yang membahas permasalahan pribadi, penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan tentang teknik *self-control* untuk mengendalikan emosi negatif pada remaja yang orangtuanya telah bercerai di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan dalam pengendalian konseli terhadap emosi negatif yang kapan saja bisa muncul melalui konseling islam dengan teknik *self-control* pada remaja, maka pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif karena data yang dihasilkan berupa kata-kata. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu secara penuh.

Sedangkan jenis penelitian ini adalah studi kasus, studi kasus adalah tipe penelitian yang penelaahannya kepada suatu kasus yang dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif, sehingga bisa mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti.⁴⁸

B. Objek Penelitian

Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 18 tahun yang tinggal di Kelurahan Mojo, Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya.

⁴⁸ Tohirin, *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 20.

Masalah yang dialami oleh objek penelitian ini adalah konseli yang kurang bisa mengendalikan emosi negatifnya, yang biasanya konseli keluaran begitu saja tanpa pemikiran yang tepat dan matang. Hal ini menjadi masalah bagi konseli karena akibat-akibat yang ditimbulkan, yang bahkan konseli juga sering mendapatkan sendiri akibatnya. Maka dari itu, melalui penelitian ini konseli diharapkan bisa meningkatkan pengendalian emosi negatifnya untuk kebaikannya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a) Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung contohnya seperti hasil dari melakukan wawancara dengan subjek penelitian yang dilakukan dengan mengenakan alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁴⁹ Dalam hal ini, data primer diperoleh dari wawancara secara langsung kepada konseli serta ibu dan tantenya, meliputi permasalahan konseli, kondisi ekonomi, keluarga, lingkungan, dan kehidupan sehari-hari konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang bisa didapatkan dari bahan kepustakaan.⁵⁰ Data ini diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Dalam hal ini data sekunder berupa lokasi penelitian serta

⁴⁹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hal. 91.

⁵⁰ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 88.

teori-teori yang dibutuhkan dalam penelitian seperti konseling islam, teknik *self-control*, pengendalian emosi negatif, serta perceraian.

2. Sumber Data

a) Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data utama dalam penelitian, yang merupakan hasil dari observasi yang dilakukan terhadap suatu benda, kejadian atau kegiatan. Hasil dari pengujian data primer bisa di dapat dari survey dan metode observasi. Dalam hal ini sumber data diperoleh dari konseli langsung.

b) Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang digunakan untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Dalam hal ini diperoleh dari ibu dan tante dari konseli, serta buku dan sumber literasi terkait untuk melengkapi kajian penelitian.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat Tiga tahapan penelitian yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan.

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini. Ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika penelitian lapangan.

a. Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah ada di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi

dilapangan, yaitu emosi negatif pada remaja yang kurang bisa dikendalikan. Untuk selanjutnya, fenomena tersebut dibuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah rumah konseli yang bertempat di Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, selanjutnya langkah yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan. Yakni meminta izin secara langsung pada konseli dan ibunya, yang kemudian dengan membawa surat izin resmi yang berasal dari kampus.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pelengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian ini antara lain buku catatan yang berisi pedoman wawancara, alat tulis, kamera, dan peralatan lain yang sekiranya dibutuhkan.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa di dapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah salah seorang tetangga konseli.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang yang sudah cukup sering mengunjungi lokasi penelitian. Meski begitu, peneliti juga harus bertata krama yang sesuai agar bisa tetap menjaga nama baik.

2. Tahap Persiapan Pelaksanaan

Tahap ini peneliti melaksanakan persiapan dalam terjun di lapangan. Selain itu juga peneliti mempersiapkan jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dapat dijabarkan secara terperinci. Selanjutnya konselor ikut berperan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan. Berikut adalah jadwal yang mencakup waktu dan kegiatan dalam melaksanakan penelitian yaitu antara lain:

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Agustus			September				Oktober			
1.	Perencanaan penelitian	V										
2.	Mengamati fenomena di lapangan		V									
3.	Identifikasi masalah yang didapatkan dari konseli dan ibu konseli		V									
4.	Diagnosa permasalahan			V								

	n dan membuat rencana tentang bantuan yang akan diberikan pada konseli												
5.	Penyusunan proposal				V								
6.	Menggali data lapangan						V						
7.	Melaksanakan konseling dengan menggunakan teknik <i>Self-Control</i> kepada konseli							V					
8.	Evaluasi dan Follow Up hasil dari melaksanakan proses konseling								V	V			
9.	Observasi yang bertujuan untuk mengevaluasi tindakan konseli										V		

	setelah diberikan Treatment												
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma-norma, nilai-nilai, kebiasaan, dan adat istiadat tempat penelitian. Saat memasuki lapangan, hendaknya peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek-subjek penelitian, sehingga memudahkan peneliti untuk mempermudah melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara terstruktur terhadap gejala yang nampak pada objek penelitian. Dalam observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipan. Yang dimaksud dengan observasi partisipan adalah peneliti terlibat dan melakukan pendekatan secara langsung dengan objek.⁵¹

Pada penelitian kali ini observasi dilakukan dengan mengamati interaksi objek dengan lingkungan sekitar, dan kegiatan objek yang berkaitan dengan permasalahan.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 227.

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.⁵²

Pada penelitian kali ini menggunakan jenis wawancara semi-terstruktur. Jenis ini dipilih oleh peneliti karena dengan adanya pedoman maka alur wawancara akan lebih teratur, akan tetapi tetap tidak selalu terpaku dengan pedoman wawancara agar informasi lain yang mungkin dapat membantu penelitian juga bisa didapatkan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang ada. Dokumentasi dalam penelitian ini antara lain yaitu pedoman wawancara, gambar saat kegiatan konseling, dan verbatim yang berisi dialog wawancara peneliti dengan objek.

F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Data yang valid merupakan data yang dilaporkan peneliti tentang kejadian yang dialami konseli di lapangan. Namun perlu diketahui bahwasannya kebenaran data dalam penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal melainkan bersifat jamak

⁵² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 133.

dan tergantung pada konstruksi yang terjadi pada individu.⁵³

Untuk menghasilkan data yang valid dan lebih akurat terhadap data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang merupakan teknik untuk pemeriksaan data yang valid dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data yang ada. Dalam hal ini, dilakukan dengan cara membandingkan antara data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, dokumentasi, dan informan lain selain objek.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari kemudian menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan atau dokumentasi. Dengan cara mengurutkan sesuai kategori, memilah mana yang diperlukan untuk dipelajari lebih dalam dan membuat kesimpulan agar mudah dipahami diri sendiri dan orang lain.⁵⁴ Berikut adalah penjelasan teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti.

1. Reduksi Data

Mereduksi data merupakan cara untuk merangkum dan memilah data yang pokok saja. Selain itu juga berfokus pada suatu hal yang terpenting, mencari tema dan polanya. Dalam hal ini data yang telah direduksi dapat memberikan tentang gambaran yang lebih jelas dan memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data berikutnya dan mencarinya

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 119.

⁵⁴ Moloeng, L.J., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), hal. 178.

apabila dibutuhkan.⁵⁵ Data yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan terlebih dahulu sesuai dengan tema yang selanjutnya dipilih data yang digunakan dalam laporan penelitian dan data yang tidak digunakan.

2. Penyajian Data

Mendisplay data di dalam penelitian kualitatif adalah menyajikan data dapat dilakukan dengan bentuk uraian secara singkat, hubungan antar kategori. Dengan adanya pendisplayan data dapat memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan atas apa yang telah dipahami tersebut.⁵⁶ Setelah mereduksi data kemudian data tersebut diolah dengan bentuk narasi sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan analisis data terhadap permasalahan objek.

Dengan adanya teknik di atas maka peneliti menggunakan komparasi. Teknik komparasi merupakan teknik yang membandingkan keadaan antara sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Dengan begitu, maka peneliti bisa mengetahui berhasil atau tidaknya *treatment* yang diberikan pada objek, dengan melihat keadaan atau kondisi antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.

3. Verifikasi

Langkah yang terakhir dalam melakukan analisis data kualitatif yaitu menarik sebuah kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal ini sifatnya masih sementara dan akan berubah ketika

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 257.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 248.

nantinya ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Akan tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif kemungkinan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak. Karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif ini sifatnya hanya sementara dan nantinya juga akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.⁵⁷

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti menyajikan gambaran lokasi penelitian yang dijadikan objek penelitian, karena ini diperlukan dalam mencari data umum yang didapatkan melalui deskripsi lokasi penelitian. Untuk itu peneliti menulis dengan jelas letak geografis wilayah kecamatan Gubeng. Hal ini bertujuan untuk dapat membantu peneliti dalam memahami masalah yang dihadapi konseli. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil lokasi di Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya, tepatnya di Kelurahan Mojo.

Gubeng adalah sebuah kecamatan yang ada di Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Dipimpin oleh seorang camat yang bernama Drs. Budi Hermanto, M.Si, kecamatan ini memiliki luas 7,99 km². Jumlah penduduk yang tercatat pada tahun 2019 sejumlah 143.874 jiwa, yang terbilang cukup padat untuk wilayah seluas 7,99 km².

Berikut adalah rincian jumlah penduduk di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.⁵⁸

Tabel 4.1
Jumlah Penduduk Tiap Kelurahan di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya

⁵⁸ Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, *Kecamatan Gubeng Dalam Angka 2020*, (Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020), hal. 37.

Kelurahan	Jumlah Penduduk
Baratajaya	16.996
Pucang Sewu	15.116
Kertajaya	26.692
Gubeng	15.361
Airlangga	21.293
Mojo	48.516
Jumlah Total	143.874 Jiwa

Kecamatan ini memiliki 6 desa/kelurahan, yaitu terdiri dari Kelurahan Gubeng, Kelurahan Mojo, Kelurahan Airlangga, Kelurahan Pucangsewu, Kelurahan Kertajaya, dan Kelurahan Barata Jaya. Dari 6 kelurahan tersebut, terdiri dari jumlah RT dan RW sebagai berikut.⁵⁹

Tabel 4.2
Jumlah RT dan RW yang tersebar di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya

Kelurahan	RT	RW
Baratajaya	57	8
Pucang Sewu	51	8
Kertajaya	80	11
Gubeng	45	4
Airlangga	72	8
Mojo	117	13
Jumlah Total	422	52

Di kecamatan terbesar se-Kota Surabaya ini, juga terdapat stasiun kereta api terbesar di Jawa Timur dan salah satu yang terbesar di Indonesia, yaitu Stasiun

⁵⁹ Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, *Kecamatan Gubeng Dalam Angka 2020*, (Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020), hal. 19.

Surabaya Gubeng.⁶⁰ Selain itu, di kecamatan yang besar ini juga terdapat banyak sarana pendidikan yang cukup lengkap, salah satu yang terkenal yaitu Universitas Airlangga, berikut ini adalah rinciannya.⁶¹

Tabel 4.3
Jumlah Sarana Pendidikan Yang Ada di
Kecamatan Gubeng Kota Surabaya

Jenis Sarana	Jumlah Sarana
SD/MI	32
SMP/MTs	14
SMA/MA	9
SMK	7
Perguruan Tinggi	8
Jumlah Total	70

Dari jumlah yang ada, hal ini terbilang cukup atau bahkan sangat besar dan lengkap bagi para penduduk setempat bila dibandingkan dengan luas wilayah yang ada dan dalam tingkatan kecamatan. Hal ini dikarenakan kecamatan ini berada tepat di pusat Kota Surabaya, yang juga merupakan kota metropolitan kedua di Indonesia setelah Jakarta.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan orang yang memiliki pengetahuan dan kewenangan untuk melakukan konseling pada individu atau kelompok dalam mengatasi masalah guna konseli bisa memilih atas hidupnya sesuai resiko yang sudah diambalnya, guna mencapai kehidupan yang sejahtera dan menjadi

⁶⁰ Tim Wikipedia, *Gubeng Surabaya*, diakses pada tanggal 21 September 2020 pukul 9.45 WIB dari id.m.wikipedia.org/wiki/Gubeng,_Surabaya

⁶¹ Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, *Kecamatan Gubeng Dalam Angka 2020*, (Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2020), hal. 93.

manusia yang lebih baik. Disamping itu, tugas utama konselor adalah membantu konseli untuk lebih bisa mengendalikan emosi negatifnya. Sehingga memerlukan bantuan oleh peneliti sebagai konselor guna konseli mampu mengendalikan emosi negatifnya dengan sewajarnya agar tidak ada pihak apapun yang merasa dirugikan akibat tindakan konseli.

a. Data Diri Konselor

Adapun biodata konselor pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nama	: Farah Aulia Zamzami
NIM	: B93217083
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Tempat, Tanggal Lahir	: Surabaya, 15 Mei 1999
Usia	: 21 Tahun
Anak Ke	: 2 dari 2 bersaudara
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Mahasiswa Semester 7
Alamat Asal	: Krembangan Barat 71, Surabaya

Riwayat Pendidikan :

- 1) PG & TK Insan Kamil (2002 – 2005)
- 2) SD Muhammadiyah 1 Sidoarjo (2005 - 2011)
- 3) SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo (2011 - 2014)
- 4) MAN Sidoarjo (2014 - 2017)

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman adalah guru terbaik di sepanjang masa. Ini menunjukkan bahwa pengalaman sangatlah dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu permasalahan, tidak terkecuali dalam dunia

konseling. Dengan pengalaman, kita bisa mempertajam pemahaman tentang materi teoritis di bangku perkuliahan juga di luar perkuliahan sebagaimana konselor mempunyai beberapa pengalaman yang menjadi acuan untuk melaksanakan sebuah penelitian guna memenuhi perkembangan potensi diri serta mengetahui sejauh mana materi yang sudah didapatkan di bangku perkuliahan.

Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah Bimbingan dan Konseling Islam dengan Konsentrasi Komunitas yang sekarang berada di semester 6 dia antaranya : Konseling Krisis dan Trauma, Konseling Karir dan Industri, Konseling Rumah Sakit, Konseling Keluarga Sakinah, dan lain-lain. Konselor juga dibekali berbagai model praktik di tiap semester mulai dari praktik konselor dengan diberi pelatihan tentang bagaimana menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor dibekali pengalaman-pengalaman diantaranya observasi ke SLB Karya Asih untuk belajar memahami siswa berkebutuhan khusus dan mempraktekkan teori yang didapatkan di perkuliahan. Konselor juga pernah melakukan konseling dengan klien beberapa remaja dan dengan masalah yang beragam, diantara dengan masalah manajemen diri, kebingungan dalam menentukan pilihan karir, masalah kesehatan mental.

Berdasarkan pengalaman teoritis dan praktis tersebut, peneliti/konselor/terapis berusaha untuk membantu konseli dalam penelitian ini untuk bisa bersikap asertif dengan baik atau sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sehingga nantinya

konseli mampu untuk bersikap selaras sesuai perkembangan remaja pada umumnya.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan orang yang mengalami masalah dalam dirinya maupun lingkungannya dan memerlukan bantuan untuk menangani permasalahan tersebut berupa bimbingan dan konseling, untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan tentang identitas konseli, kepribadian konseli, keluarga konseli, keadaan ekonomi, dan lingkungan sekitar rumah konseli.

a. Data Diri Konseli

Adapun biodata konseli pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nama	: Hurrina
Nama Panggilan	: Hurrin
Tempat, Tanggal Lahir	: Surabaya, 17 Februari 2002
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Suku Bangsa	: Indonesia
Alamat Domisili	: Gubeng, Surabaya
Alamat Asal	: Gubeng, Surabaya
Anak Ke	: 1 dari 2 bersaudara
Status Pernikahan	: Belum Menikah
Nama Saudara	: Fatih (Samaran)
Riwayat Pendidikan	:
a)	TK Aisyiyah Mojo
b)	MI Muhammadiyah Surabaya
c)	SMP Muhammadiyah Surabaya
d)	SMA Muhammadiyah Surabaya

b. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian

Konseli merupakan anak yang penurut dengan ibunya, terutama kegiatan rumah tangga, seperti mencuci, menyapu dan lain sebagainya. Konseli merupakan anak yang ekspresif dan banyak bicara. Konseli sering menghabiskan waktu akhir pekan bersama kelima temannya, seperti ke mall terdekat, ke café terdekat, dan tempat-tempat lain. Konseli juga anak yang penolong, ia sering menolong anggota keluarganya atau orang lain, seperti teman dan tetangganya. Konseli sangat menyayangi adiknya, terlihat dari ketika adiknya belajar, konseli sering menemani dan mengajari adiknya ketika belajar. Namun sesekali mereka juga terkadang berselisih mengenai hal-hal kecil, yang dinilai ibunya adalah hal yang biasa terjadi pada adik kakak.

Konseli dan hampir semua anggota keluarganya memiliki kepribadian yang tempramen, mudah tersinggung, dan sangat sensitif. Hal ini dibuktikan ketika peneliti mencoba mengobservasi konseli, terlihat keseharian konseli. Seperti misalnya ketika berbicara, konseli seringnya tidak bisa berbicara dengan tenang, mereka semua sering berbicara dengan nada yang sedikit keras. Tidak hanya itu, konseli juga terkadang keras kepala, dengan alasan ia lebih mengetahui sesuatu ketimbang lawan bicaranya. Akan tetapi jika ia memang tidak mengetahui sesuatu, maka ia juga mengalah atau menuruti ucapan lawan bicaranya.

Selain suka menolong, konseli juga murah hati. Konseli sering memberi sesuatu kepada peneliti, konseli berkata bahwa ia membeli sesuatu dan ada lebihan, jadi ia memberikannya kepada peneliti. Tidak hanya kepada peneliti, konseli juga terkadang memberikan sesuatu kepada anggota keluarga di rumah ataupun temannya.

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara, yang mana ia memiliki seorang adik laki-laki yang selisih 4 tahun umurnya dengan konseli. Konseli berasal dari keluarga *broken home* semenjak ibunya menceraikan ayahnya pada tahun 2013 silam, dengan latar belakang masalah ekonomi. Namun begitu, konseli masih berhubungan baik dengan ayahnya hingga saat ini, bahkan dengan keluarga baru ayahnya. Konseli saat ini tinggal bersama nenek dari ibunya, juga tantenya (adik kandung ibunya) yang juga tinggal di rumah neneknya, jadi dalam satu rumah berisikan 6 orang.

Meskipun ayahnya sudah memiliki keluarga baru, biasanya konseli mengunjungi keluarga baru ayahnya tersebut tiap 1 bulan sekali, karena ia rindu dengan ayahnya dan juga ingin berkenalan dengan keluarga baru ayahnya. Pada awalnya konseli merasa berat hati dan sempat sakit hati bahkan membenci ayahnya karena ayahnya berkeluarga lagi, akan tetapi konseli berusaha bangkit karena ia yakin bahwa ayahnya masih menyayangnya dan konseli pun masih menyayangi ayahnya

juga. Konseli sangat menyayangi ibunya. Meskipun sering terjadi konflik atau pertengkaran dengan ibunya, akan tetapi itu semua dilakukannya karena konseli ingin melindungi dan sangat menyayangi ibunya.

Hingga saat ini, konseli tidak suka jika ada orang lain yang menanyakan keluarganya secara mendalam. Konseli hanya mau menjawab seadanya atau singkat saja, itu karena konseli merasa sedih jika ia harus menceritakan keadaan keluarganya kepada orang lain.

3) Latar Belakang Ekonomi

Keadaan ekonomi keluarga konseli terbilang cukup mampu bahkan menengah keatas. Anggota rumah tersebut selalu kemana-mana bersama, menaiki mobil yang dibeli oleh tante konseli. Kakek dan nenek konseli adalah pensiunan dokter di salah satu rumah sakit di Surabaya, dan ibunya adalah resepsionis di salah satu tempat praktek dokter umum di Surabaya juga. Keluarga mereka sangat terpandang di lingkungan sekitar.

Meskipun gaji orangtua (ibu) konseli masih di bawah UMR, akan tetapi hampir seluruh biaya hidup anggota satu rumah tersebut (6 orang) dibiayai oleh kakek dan nenek konseli.

Tidak hanya itu, konseli dan adiknya hingga saat ini masih diberi uang saku oleh ayahnya setiap bulan. Ayahnya masih bertanggungjawab atas kehidupan kedua anaknya. Bahkan ketika konseli dan adiknya

meminta sesuatu kepada ayahnya, tidak jarang selalu dituruti.

4) Latar Belakang Agama

Konseli adalah seorang muslim yang cukup taat jika dibandingkan dengan remaja seusianya. Konseli rajin melaksanakan shalat 5 waktu, akan tetapi konseli pernah bercerita kepada peneliti bahwa ia hanya mengaji seminggu sekali. Konseli mengatakan bahwa ia terkadang tidak sempat. Konseli sedari kecil sudah dididik beragama islam dengan taat oleh kakek dan neneknya, bahkan disekolahkan dari kecil hingga SMA di sekolah islam.

Begitupun dengan keluarga konseli. Diantara orang-orang yang tinggal di rumah tersebut, kakek, nenek, dan adik konseli-lah yang paling agamis. Adik konseli bersekolah di sebuah pondok pesantren di Yogyakarta. Kakek dan nenek konseli aktif di organisasi keislaman tingkat ranting di sekitar rumahnya.

5) Latar Belakang Lingkungan Rumah

Konseli tinggal di daerah tengah kota Surabaya, di kelurahan Mojo, Kecamatan Gubeng, Kota Surabaya. Lingkungan tempat tinggal konseli berada di wilayah padat penduduk, dengan lebar gang yang tidak sampai 2 meter. Meski begitu, lingkungannya bukanlah wilayah yang kumuh. Sangat terawat dan terlihat kerukunan antar warga. Sebelumnya, konseli tinggal di Kota Surabaya di wilayah Mulyorejo, akan tetapi setelah perceraian orangtuanya konseli beserta keluarganya pindah ke rumah kakek neneknya saat ini di Kelurahan Mojo. Konseli juga tidak

jarang bermain ke rumah tetangganya, bermain bersama anak tetangganya, atau sekedar mengobrol dengan tetangga. Akan tetapi, jika ada kegiatan yang diadakan oleh pihak RT, konseli jarang mengikuti, karena konseli merasa tidak tertarik dengan acara yang melibatkan banyak orang seperti itu.

c. Deskripsi Masalah Konseli

Dalam kehidupan, manusia seringkali dihadapkan dengan masalah, suatu permasalahan akan muncul jika sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Dalam hal ini tergantung seseorang menyikapi permasalahannya, ada yang mampu mengatasi sendiri dan ada pula yang membutuhkan bantuan orang lain. Permasalahan sebaiknya segera diatasi karena dapat mengganggu perkembangan kepribadian seseorang jika terus dibiarkan.

Konselor mengumpulkan data mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik observasi dan wawancara yang langsung kepada konseli. Berdasarkan observasi dan wawancara di atas dalam deskripsi masalah, konselor melihat gejala-gejala yang dialami konseli sebelum melaksanakan konseling islam.

Dalam hal ini, konselor mencoba untuk membantu konseli untuk keluar dari masalah yang dihadapinya dengan memberikan konseling islam dengan teknik *Self-Control*. Dengan teknik tersebut, diharapkan konseli bisa mengendalikan atau mengurangi intensitas emosi negatif yang dirasakan dan diluapkannya. Sebelum melakukan

konseling, konselor melakukan wawancara dan observasi kepada konseli.

Wawancara yang dilakukan berisi penggalian data masalah konseli. Konseli pada awalnya merasa sakit hati saat ada seseorang (salah seorang kawan ibunya) membicarakan hal yang tidak baik tentang ayahnya. Orang tersebut menyinggung masalah penyebab terjadinya perceraian orangtuanya adalah dikarenakan ayahnya. Sebenarnya konseli sudah bisa menerima perceraian orangtuanya, akan tetapi ia tidak suka/tidak terima jika orang lain membicarakan hal tersebut, apalagi yang dibicarakan adalah kejelekan atau hal yang tidak baik dari keluarganya, karena menurutnya hal tersebut adalah sebuah aib, yang orang lain tidak berhak untuk membicarakannya. Dari kejadian tersebut, konseli ingin sekali memarahi orang tersebut, ia tidak terima.⁶²

Dari sini, peneliti mencoba melihat sikap konseli jika dihadapkan pada situasi lain. Maka dengan ini, peneliti melakukan observasi, dengan tujuan melihat bagaimana sikap konseli jika dihadapkan pada situasi yang membuatnya merasa tidak suka atau tidak nyaman. Peneliti juga menggali data mengenai emosi negatif konseli, seperti penyebab, intensitas, sikap yang diambil, dan lain sebagainya.

Wawancara juga dilakukan kepada *significant other*, yaitu kepada ibu dan tante dari konseli. Beberapa hal yang ditanyakan kepada

⁶² Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 25 Agustus 2020.

kedua *significant other* tersebut ialah permasalahan konseli, kondisi ekonomi, keluarga, lingkungan, dan kehidupan sehari-hari konseli.

Setelah dilakukan wawancara lanjutan dan observasi, bahwa konseli ini mudah marah, tersinggung, juga menangis. Hal ini dibuktikan dengan sikap konseli ketika konseli dimarahi oleh orangtuanya. Konseli terkadang menyentak langsung orangtuanya, terkadang juga memilih diam, namun pada akhirnya menangis di kamarnya. Konseli seringkali tersinggung saat orang lain membicarakan tentang dia yang *gap year* (tidak kuliah selama 1 tahun setelah lulus SMA) karena konseli tidak diterima di universitas yang dituju. Sebenarnya konseli sudah bisa ikhlas untuk tidak berkuliah dulu karena memang ia tidak diterima. Selain itu, konseli juga sempat bercerita bahwa konseli pernah disindir oleh temannya tentang berat badannya, dan ia merasa tersinggung karena itu. Konseli tahu itu adalah lelucon yang dilakukan temannya, akan tetapi konseli merasa hatinya sakit mendengarnya. Banyak situasi yang membuat konseli merasa sakit hati dan pada akhirnya ingin marah atau nangis, akan tetapi tidak jarang juga konseli memilih diam agar tidak menjadi keributan. Pernah suatu ketika konseli langsung memarahi temannya yang membuat lelucon tentang dirinya. Pada akhirnya teman konseli langsung marah dan konseli akhirnya tidak saling sapa dalam waktu beberapa hari. Namun konseli merasa pada situasi seperti itu membuatnya seperti tidak memiliki teman, maka akhirnya konseli meminta maaf kepada temannya dan temannya pun memaafkan

juga, dan meminta maaf karena membuat lelucon yang kurang baik.⁶³

Oleh karena itu, peneliti mengambil kesimpulan bahwa konseli terdapat masalah di pengendalian emosi negatifnya. Urgensi dari pengendalian emosi negatif ini agar konseli bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa, yang bisa menyikapi segala sesuatu dengan baik, tidak menggunakan emosi dalam menghadapi segala sesuatu, serta sikap diam yang dilakukan konseli bernilai ibadah. Sebenarnya emosi negatif yang dikeluarkan manusia adalah wajar, namun bagaimana cara mengeluarkannya tersebut harus diperhatikan agar tidak ada pihak yang dirugikan. Seperti salah satu cerita konseli yang pernah mengamuk ke salah satu temannya sampai menggebu-gebu, sampai-sampai temannya marah balik ke konseli dan terjadi pertengkaran. Beberapa hari kemudian, konseli merasa bersalah, akhirnya konseli meminta maaf kepada temannya itu.

B. Penyajian Data

1. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosa yang bertujuan menetapkan masalah yang dihadapi beserta faktor-faktornya. Dalam hal ini, peneliti menetapkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan data yang telah didapat dari wawancara dan observasi, yaitu masalah pengendalian emosi negatif konseli yang perlu ditingkatkan.

⁶³ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 27 Agustus 2020.

Terdapat ciri-ciri yang menunjukkan konseli memiliki masalah dalam emosi negatifnya, seperti yang dijelaskan dalam Bab Kajian Teoretik, yaitu sebagai berikut.

- a. Sulit dikendalikan, konseli terkadang mengamuk secara langsung kepada siapapun yang membuatnya marah.
- b. Sensitif berlebihan, konseli mudah tersinggung atas ucapan orang lain.
- c. Kesalahan persepsi yang menjadi emosi, konseli yang terkadang tidak bisa membaca situasi dengan baik, seperti lelucon dari temannya mengenai berat badannya.
- d. Adanya persepsi yang berlebihan, seperti konseli yang dimarahi orangtuanya karena kesalahannya, dan konseli berpikir bahwa orangtuanya tega membentak dirinya.

2. Prognosis

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa konseli terdapat masalah di pengendalian emosi negatifnya. Urgensi dari pengendalian emosi negatif ini agar konseli bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa, yang bisa menyikapi segala sesuatu dengan baik, tidak menggunakan emosi dalam menghadapi segala sesuatu, serta sikap diam yang dilakukan konseli bernilai ibadah. Sebenarnya emosi negatif yang dikeluarkan manusia adalah wajar, namun bagaimana cara mengeluarkannya tersebut harus diperhatikan agar tidak ada pihak yang dirugikan.

Maka dengan hal ini, peneliti memutuskan untuk memberikan bantuan *treatment* dengan menggunakan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Control* untuk pengendalian emosi negatif konseli.

3. Terapi / Treatment

Terapi diberikan kepada konseli setelah ditetapkan prognosis atau kesimpulan permasalahan yang dialami oleh konseli. Dalam penelitian ini, pemberian treatment kepada konseli dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 15-16 Oktober 2020. Peneliti memberikan terapi dengan langkah-langkah yang dalam prosesnya juga menggunakan strategi serta cara pengendalian emosi negatif menurut sumber literasi yang peneliti dapatkan. Peneliti akan menjelaskan strategi dan cara terlebih dahulu.

Strategi dari teknik *Self-Control* yang digunakan dalam teknik ini ada 3, yaitu :

- a. Teknik pemantauan diri pada pengendalian kemarahan.

Pada strategi ini peneliti memberi tugas selama 1 minggu kepada konseli untuk mencatat segala hal yang menyebabkan ia menjadi marah atau menangis, beserta waktu dan reaksi apa yang dilakukannya. Dari tugas ini dapat dilihat bahwa tiada hari tanpa luapan emosi konseli, yaitu rasa marah dan sedihnya. Reaksi yang dilakukannya adalah sama, yaitu langsung meluapkannya begitu saja atau memilih diam. Hal ini menjadi catatan penting bagi peneliti.

- b. Teknik kognitif pada pengendalian kemarahan.

Strategi ini dilakukan di pertengahan proses pelaksanaan teknik *Self-Control*, atau proses pemberian terapi kepada konseli. Strategi ini dilakukan peneliti dengan cara mengubah persepsi konseli mengenai hal-hal yang menyebabkan emosi negatifnya muncul. Misalnya ketika konseli sedih karena dimarahi orangtua atas kesalahannya, disini peneliti berusaha menenangkan konseli

terlebih dahulu, lalu mengajak berbincang ringan dengan menjurus kepada bahasan penyebab ia dimarahi orangtuanya. Orangtuanya memarahi konseli karena kesalahannya, konseli hendaknya bertanggungjawab atas kesalahannya. Mengenai orangtuanya yang memarahinya dengan bentakan, peneliti berusaha mengubah kognitif konseli bahwa mungkin saja orangtuanya membentakinya karena kondisi orangtuanya yang sedang lelah atau tidak dalam kondisi baik-baik saja. Jadi, konseli hendaknya untuk tidak membalas emosi dengan emosi.

c. Teknik relaksasi pada pengendalian kemarahan.

Strategi ini disarankan kepada konseli bilamana pada saat konseli merasa tidak kuat untuk menahan emosi yang membuncah, maka teknik relaksasi bisa digunakan oleh konseli. Teknik relaksasi yang peneliti ajarkan kepada konseli adalah *Butterfly Hug*. *Butterfly Hug* adalah suatu teknik relaksasi yang berfungsi memberi ketenangan dan meredakan emosi yang dirasa sedang membuncah. *Butterfly Hug* dilakukan dengan cara meletakkan tangan kanan di bahu kiri, dan tangan kiri di bahu kanan. Teknik ini telah banyak digunakan dalam penelitian lain, dan cukup efektif.

Selain strategi, peneliti juga menggunakan cara pengendalian emosi menurut salah satu sumber literasi yang peneliti gunakan, yaitu jurnal “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam” yang ditulis oleh R. Rachmy Diana. Dalam jurnal tersebut tertera beberapa macam cara. Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakannya beberapa, yaitu sebagai berikut.

a. Pengalihan/*Displacement*

Pada cara pengendalian satu ini, peneliti menggunakan pengalihan berupa dzikrullah. Ketika konseli merasa emosinya membuncah, peneliti member tugas untuk melakukan dzikrullah, dengan bacaan sebisa konseli. Konseli memilih untuk membaca istighfar, tasbih, dan shalawat nabi.

b. Penyesuaian Kognitif

Disini peneliti melakukan penyesuaian kognitif berupa atribusi kognitif. Jadi, konseli diusahakan untuk membentuk *positive thinking* atas segala penyebab emosi yang diterimanya. Seperti yang telah dijelaskan di salah satu strategi teknik *Self-Control*, yaitu teknik kognitif untuk pengendalian kemarahan. Ketika konseli dimarahi oleh orangtuanya dengan bentakan, konseli bisa menganggap bahwa hal itu mungkin bisa disebabkan oleh kondisi orangtuanya yang sedang lelah atau tidak baik-baik saja.

c. Strategi Koping

Dengan cara ini, peneliti melatih konseli untuk bisa menanggulangi, menerima, menguasai, atau menghadapi masalah yang ada. Pada cara ini, hal yang dilatih kepada konseli dalam kegiatan konseling islam ini adalah sikap sabar dan maaf. Dengan bersabar, maka emosi yang muncul cukup terhenti di emosi utama, tidak berkelanjutan hingga emosi minor yang kesekian kali (tidak semakin membuncah). Proses sabar terjadi sebelum atau selagi konseli berdzikir, jadi melakukan sabar yang juga diiringi dzikrullah. Memaafkan adalah sebuah proses meleburkan semuanya dan menghadirkan kelapangan dalam hati. Memaafkan adalah proses lanjutan dari

strategi teknik kognitif, yaitu mungkin seseorang sedang dalam keadaan tidak baik-baik saja, bahwa tiap orang bisa saja membuat kesalahan. Sebagai seorang muslim, hendaknya bisa menjadi pribadi yang pemaaf dan selalu sabar.

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan teknik Self-Control yang tertera pada Bab 2 Kajian Teori tentang Teknik Self-Control, proses konseling islam yang dipadukan dengan teknik ini adalah sebagai berikut.

- a. Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan.

Sebelum memulai melaksanakan teknik ini, yang paling awal adalah menspesifikasikan masalah atau menyimpulkan inti masalah dari konseli. Dalam penelitian ini, inti masalah yang telah ditentukan adalah konseli kurang bisa mengendalikan emosi negatif, sehingga sering terluapkan begitu saja sehingga sewaktu-waktu bisa merugikan pihak lain.

Kemudian selanjutnya bisa dilakukan penyusunan tujuan yang ingin dicapai, perubahan apa yang diinginkan. Peneliti mengajak konseli untuk menyusun bersama tujuan apa yang ingin dicapai, yaitu konseli ingin agar bisa lebih mengendalikan dan menahan emosinya, agar dirinya bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa, menyikapi segala sesuatu tidak dengan emosi, serta tidak merugikan orang lain.

- b. Membuat komitmen untuk berubah.

Pada langkah ini, peneliti meminta konseli untuk menentukan dan menuliskan manfaat yang sekiranya bisa didapatkan. Setelah berdiskusi bersama, konseli menentukan manfaat yang

didapat adalah agar konseli bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa, dan bisa menyikapi segala sesuatu dengan baik. Setelah menuliskan manfaat yang sekiranya bisa konseli dapatkan, peneliti meminta untuk membuat duplikat lebih yang nantinya bisa ditempelkan di tempat yang sering konseli lihat atau strategis bagi konseli sendiri. Hal ini disebut juga dengan menata ulang lingkungan, dengan tujuan sebagai pengingat sekaligus memotivasi konseli untuk berubah seperti yang diinginkannya.

- c. Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah.

Pada langkah ini, peneliti melakukan strategi teknik *Self-Control* yang pertama, yaitu strategi pemantauan diri pada pengendalian kemarahan. Peneliti memberi tugas selama 1 minggu kepada konseli untuk mencatat segala hal yang menyebabkan ia menjadi marah atau menangis, beserta waktu dan reaksi apa yang dilakukannya. Dari tugas ini dapat dilihat bahwa tiada hari tanpa luapan emosi konseli, yaitu rasa marah dan sedihnya. Reaksi yang dilakukannya adalah sama, yaitu langsung meluapkannya begitu saja atau memilih diam. Sumber atau hal yang menyebabkan konseli pun bermacam-macam, dari orangtuanya, tantenya, adiknya, orang satu rumah, teman, bahkan binatang kucing sekalipun. Hal ini menjadi catatan penting bagi peneliti.

- d. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan.

Dari rincian masalah, tujuan yang ingin diraih, serta frekuensi masalah konseli, peneliti mencoba menentukan tindakan untuk mencapai

menggunakan teknik *Self-Control* yang mana di dalamnya terdapat beberapa strategi dan cara pengendalian emosi negatif menurut sumber literatur yang didapat.

Dalam langkah ini, peneliti menggunakan strategi kognitif pada pengendalian kemarahan serta cara pengendalian emosi negatif dengan penyesuaian kognitif; atribusi kognitif. Kedua tindakan tersebut dilakukan peneliti dengan cara mengubah persepsi konseli mengenai hal-hal yang menyebabkan emosi negatifnya muncul. Misalnya ketika konseli sedih karena dimarahi orangtua atas kesalahannya, disini peneliti berusaha menenangkan konseli terlebih dahulu, lalu mengajak berbincang ringan dengan menjurus kepada bahasan penyebab ia dimarahi orangtuanya. Orangtuanya memarahi konseli karena kesalahannya, konseli hendaknya bertanggung jawab atas kesalahannya. Mengenai orangtuanya yang memarahinya dengan bentakan, peneliti berusaha mengubah kognitif konseli bahwa mungkin saja orangtuanya membentakinya karena kondisi orangtuanya yang sedang lelah atau tidak dalam kondisi baik-baik saja. Tidak hanya itu, peneliti juga meyakinkan konseli bahwa setiap orang bisa saja membuat kesalahan, akan tetapi kita tidak bisa untuk langsung menyalahkan mereka begitu saja. Peneliti menekankan kepada konseli bahwa baik sangka atau berpikir positif tentang suatu hal adalah hal yang baik dan dicintai oleh Allah, bahkan juga bisa berpahala. Jadi, konseli hendaknya untuk tidak membalas emosi dengan emosi.

- e. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama.

Untuk mencegah kembalinya perilaku yang bermasalah dan agar tujuan bisa tercapai dan bertahan lama, maka dengan ini peneliti mengajarkan beberapa tindakan yang sangat mudah dilakukan oleh konseli. Tindakan tersebut adalah strategi teknik relaksasi dan cara pengalihan emosi negatif dengan sabar dan maaf. Disinilah proses konseling islam yang diterapkan peneliti kepada konseli. Konseli diberi dan diajarkan nilai-nilai keislaman yang kaitannya dengan pengendalian emosi negatif pada konseli. Nilai keislaman yang diajarkan ini diharapkan dapat ditanamkan dalam diri konseli sehingga bisa menjadi “benteng” pertahanan konseli agar tidak semakin terjerumus ke dalam emosi yang membuncah.

Sebelum melakukan relaksasi serta sabar dan maaf, konseli diarahkan terlebih dahulu untuk melakukan proses sebelumnya, yaitu konseli melakukan atribusi kognitif, yaitu dengan memperhatikan dan memahami situasi, kondisi, serta kemungkinan resiko yang terjadi agar konseli tidak langsung mengeluarkan emosinya. Setelah bisa berpikir secara matang dan baik, maka konseli diusahakan untuk menurunkan atensi emosinya dengan melakukan teknik relaksasi serta sabar dan memaafkan.

Teknik relaksasi yang diajarkan peneliti adalah dengan melakukan *Butterfly Hug*. Strategi ini disarankan kepada konseli bilamana pada saat konseli merasa tidak kuat untuk menahan emosi yang membuncah, maka teknik relaksasi bisa

digunakan oleh konseli. Teknik relaksasi yang peneliti ajarkan kepada konseli adalah *Butterfly Hug*. *Butterfly Hug* adalah salah satu teknik relaksasi yang berfungsi memberi ketenangan dan meredakan emosi yang dirasa sedang membuncah. *Butterfly Hug* dilakukan dengan cara meletakkan tangan kanan di bahu kiri, dan tangan kiri di bahu kanan. Teknik ini telah banyak digunakan dalam penelitian lain, dan cukup efektif. Pada saat peneliti mengajarkan teknik ini, konseli mengatakan bahwa ia baru mengetahui hal ini dan konseli langsung mencobanya. Setelah bisa berpikir dengan baik tentang emosi yang sebaiknya dikeluarkan atau tidak, konseli bisa langsung melakukan teknik relaksasi ini agar emosinya tidak semain meningkat. Konseli mengatakan bahwa ia merasa nyaman dengan posisi dari *Butterfly Hug* ini. Konseli juga mengatakan bahwa posisi seperti apabila diiringi dengan perasaan yang atau *mood* yang tidak baik, maka ia akan mudah menangis. Maka peneliti membiarkan hal itu terjadi, karena menangis juga bisa terasa melegakan. Akan tetapi tidak atau jangan sampai berlebihan, sebaiknya diakhiri jika sudah dirasa lega.

Selain teknik relaksasi, konseli juga dilatih untuk bersikap sabar dan memaafkan. Hal ini adalah lanjutan dari teknik kognitif dan atribusi kognitif pada langkah sebelumnya. Dengan bersikap sabar, maka emosi negatif konseli diharapkan tidak semakin meningkat (tidak semakin meledak-ledak). Konseli diajarkan nilai keislaman tentang bersabar dan hikmah apa saja yang didapat, agar konseli bisa menjadikan kesabaran itu sebagai perlindungannya dari

emosinya sendiri. Namun, sabar disini juga diiringi dengan pengalihan, yaitu berdzikir. Begitu juga dengan berdzikir, konseli diajarkan ini agar konseli bisa memaknai manfaat dan hikmah yang didapat untuk meredakan emosinya. Berdzikir selalu memberikan efek ketenangan, seperti relaksasi. Dzikir yang bisa dilakukan konseli antara lain seperti membaca istighfar, tasbih, dan shalawat nabi. Setelah itu, jika sudah bisa terasa tenang, konseli diajarkan untuk bisa memaafkan hal-hal yang membuatnya emosi. Hal ini dilakukan sebagai pribadi muslim, hendaknya untuk memaafkan sesama muslim, bersikap lapang dada, bahwa semua orang bisa berbuat kesalahan. Bersikap lapang dada dan membuka pintu maaf adalah hal yang menyakitkan menurut konseli, hal itu tidak mudah dilakukan katanya. Akan tetapi peneliti kembali mengingatkan pada tujuan konseli melakukan konseling ini, dan konseli akan mengusahakannya.

4. Follow Up

Setelah melakukan *treatment* yang bermacam-macam yaitu mulai dari menentukan identifikasi masalah, kemudian melakukan tindakan berupa merumuskan tujuan, menganalisis penyebab, atribusi kognitif, hingga teknik relaksasi dan bersikap sabar dan memaafkan, maka saatnya untuk memantau hasil dari pemberian *treatment* yang telah diberikan peneliti. Sebelumnya, peneliti memberi waktu selama 1 bulan, yaitu pada tanggal 20 Oktober 2020 hingga 20 November 2020 untuk melaksanakan *treatment* yang telah diajarkan peneliti.

Kegiatan follow up ini dilakukan pada 21 November 2020 kepada konseli secara langsung.

Peneliti melakukan observasi, akan tetapi konseli juga diminta untuk mencatat segala hal yang menyebabkan ia menjadi marah atau menangis, beserta waktu dan reaksi apa yang dilakukannya, seperti dalam salah satu langkah *treatment* selama pelaksanaan *treatment*-nya. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin melihat hasil dari *treatment* yang telah dilakukan, yang nantinya akan dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan *treatment*.

Dari observasi yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa intensitas emosi negatif yang dikeluarkan konseli mulai berkurang pada beberapa hari pertama, berangsur-angsur berkurang. Meskipun sesekali ketika konseli benar-benar tidak tahan dan akhirnya meluapkan emosinya, konseli lebih sering untuk melakukan *Butterfly Hug*, karena menurutnya sangat menyenangkan.

Dari hasil catatan yang ditulis sendiri oleh konseli, terlihat bahwa dalam sehari ia mengungkapkan emosi negatifnya sebanyak sekali, bahkan tidak sama sekali selama waktu yang diberikan peneliti tersebut.

Tidak hanya melihat catatan, peneliti juga menanyakan perihal hasil atau tujuan yang ingin dicapai ketika awal kegiatan konseling, yaitu konseli ingin agar bisa lebih mengendalikan dan menahan emosinya, agar dirinya bisa menjadi pribadi yang lebih dewasa, menyikapi segala sesuatu tidak dengan emosi, serta tidak merugikan orang lain. Peneliti menanyakan apakah tujuan-tujuan tersebut sudah dirasakan atau masih beberapa atau bahkan sudah semua. Lalu konseli menyatakan bahwa satu per satu mulai terlihat atau tercapai. Meskipun belum semua, konseli menyatakan untuk terus berusaha, karena ia merasakan efek buruk

dari emosi negatifnya yang sulit ia kendalikan itu. Konseli tidak ingin hal itu terulang.⁶⁴

Selain menanyakan kepada konseli, peneliti juga menanyakan kepada significant other, yaitu ibu dan tante konseli yang tinggal satu atap dengan konseli. Ibu konseli menyatakan bahwa konseli mulai terlihat lebih sabar, dan sesekali beliau melihat konseli "memeluk dirinya sendiri". Ibu konseli merasa bahwa konseli sepertinya menyadari kesalahannya atas emosi-emosinya.⁶⁵ Begitu juga dengan tante konseli, beliau mengatakan bahwa konseli sepertinya menjadi pribadi yang lebih tenang dan tidak mudah tersulut emosi. Menurut beliau beda dengan sebelumnya yang ketika beliau berniat bercanda dengan konseli, akan tetapi konseli malah marah-marah. Namun untuk sekarang, menurut beliau konseli menjadi lebih tenang dan tidak mudah tersulut emosi.⁶⁶

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Dalam penelitian ini, analisis data hasil penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif. Teknik deskriptif komparatif adalah teknik analisis data dengan cara membandingkan. Disini yang akan dibandingkan adalah secara teoritis dengan data di lapangan, kemudian juga keadaan atau kondisi antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*. Dengan

⁶⁴ Hasil Wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 21 November 2020.

⁶⁵ Hasil Wawancara dengan ibu konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 22 November 2020.

⁶⁶ Hasil Wawancara dengan tante konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 22 November 2020.

begitu, maka bisa dilihat apakah proses *treatment* yang diberikan bisa terlihat atau tidaknya.

Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling islam dengan teknik *Self-Control* untuk pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua.

a. Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu dimulai dari identifikasi masalah, kemudian prognosis, lalu diagnosis, setelah itu diberikan *treatment*, hingga akhirnya *follow up* atau mengevaluasi kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Analisis yang akan dilakukan adalah deskriptif komparatif, yang dibandingkan adalah data teoritis dengan data empiris atau data yang ada di lapangan. Berikut akan dijelaskan proses pemberian *treatment* kepada konseli.

Tabel 4.4

Perbandingan dalam proses konseling yang dilaksanakan di lapangan dengan teori konseling islam.

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Permasalahan Konseli Tahapan proses pencarian, penggalan, dan pengumpulan data	Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi permasalahan konseli, dimulai dari awal peneliti mewawancarai konseli, mengobservasi, hingga data dari significant other juga yaitu ibu dan tante konseli yang tinggal satu rumah dengan konseli.

	mengenai masalah konseli beserta hal lain yang berkaitan dengan permasalahan konseli, yang didapat dari berbagai sumber dan berbagai metode.	Gejala atau permasalahan awal konseli yang terlihat yaitu : <ul style="list-style-type: none"> a. Sulit dikendalikan, konseli terkadang mengamuk secara langsung kepada siapapun yang membuatnya marah. b. Sensitif berlebihan, konseli mudah tersinggung atas ucapan orang lain. c. Kesalahan persepsi yang menjadi emosi, konseli yang terkadang tidak bisa membaca situasi dengan baik, seperti lelucon dari temannya mengenai berat badannya. d. Adanya persepsi yang berlebihan, seperti konseli yang dimarahi orangtuanya karena kesalahannya, dan konseli berpikir bahwa orangtuanya tega hingga membentakinya.
2.	Diagnosis Penetapan atau penarikan kesimpulan dari penjabaran masalah yang dialami dari konseli yang didapat secara langsung dari konseli, <i>significant other</i> , observasi dan lain sebagainya.	Dalam hal ini, peneliti menetapkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan data yang telah didapat dari wawancara dan observasi, yaitu masalah pengendalian emosi negatif konseli yang perlu ditingkatkan dan dilatih adanya agar menjadi kebiasaan yang baik.
3.	Prognosis Penentuan jenis bantuan <i>treatment</i>	Maka dengan hal ini, peneliti memutuskan untuk memberikan bantuan <i>treatment</i> dengan menggunakan Konseling Islam

	atau terapi yang akan diberikan yang sesuai dengan permasalahan kepada konseli. Tahapan ini atas hasil identifikasi dan diagnosis kepada konseli.	dengan Teknik <i>Self-Control</i> untuk pengendalian emosi negatif pada konseli.
4.	<p><i>Treatment</i> atau Terapi</p> <p>Proses pemberian bantuan yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan konseli.</p>	<p>Tahap ini merupakan tahapan proses pemberian bantuan kepada konseli dengan jenis bantuan yang sudah ditentukan saat prognosis. Adapun langkah proses <i>treatment</i> sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan. Langkah pertama ini seperti dalam langkah pertama konseling, yaitu identifikasi masalah. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan, yaitu tujuan konseli ingin berubah atau mengikuti kegiatan konseling. Hal-hal atau keadaan yang ingin diraih konseli ketika konseli sudah bisa merubah kebiasaan buruknya. Membuat komitmen untuk berubah. Konseli harus memiliki komitmen untuk berubah agar tujuan yang sudah dibuat olehnya bisa terwujud. Hal ini dilakukan dengan cara yang mudah, yaitu dengan cara ditulis di kertas kecil kemudian

		<p>ditempel di tempat yang menurutnya strategis di rumahnya, dengan tujuan sebagai pengingat dan motivasi diri untuk berubah.</p> <p>c. Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah. Konseli diminta untuk menyatat hal-hal yang membuatnya marah atau menangis dalam waktu satu minggu, beserta waktu dan reaksi apa yang dilakukannya. Dari sini, agar konseli mengetahui bagaimana ia saat ini, serta membiarkan konseli menilai tindakannya tersebut.</p> <p>d. Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan. Dalam langkah ini, peneliti mencoba untuk menyesuaikan kognitif konseli dengan strategi kognitif dan cara penyesuaian atribusi kognitif. Kedua cara tersebut pada intinya sama, yaitu menyesuaikan pola pikir konseli sebelum bertindak hal yang tidak diinginkannya. Seperti misalnya konseli dimarahi orangtuanya karena kesalahannya, konseli berpikir bahwa orangtuanya tega membentakinya, konseli diajak untuk berpikir yang lebih positif dan disesuaikan, mungkin saja keadaan orangtuanya sedang tidak baik-baik saja, maka dari</p>
--	--	--

		<p>itu orangtuanya sampai membentakanya.</p> <p>e. Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama.</p> <p>Konseli diajarkan untuk bisa “membentengi” diri dari hal-hal yang bisa membuatnya meluapkan emosinya, dengan memberi konseling islam. Di langkah ini, peneliti menggunakan strategi relaksasi dan cara pengendalian dengan sabar dan memaafkan. Konseli diajarkan nilai-nilai keislaman kaitannya dengan permasalahan konseli, agar konseli bisa memaknai dan menerapkan nilai keislaman tersebut terhadap dirinya sendiri. Relaksasi yang digunakan yaitu dengan melakukan <i>Butterfly Hug</i>, agar konseli bisa meredakan emosinya pada saat itu, kemudian dilanjutkan dengan sikap sabar dengan tujuan tingkatan emosinya tidak semakin membuncah dan memaafkan agar perasaan emosi tersebut bisa melebur bersama perasaan lapang dada atas kesalahan orang lain.</p>
5.	<i>Follow Up</i> atau Evaluasi	<p>Dari proses follow up, terlihat progress konseli yang mencoba untuk berubah, menjadi konseli yang sesuai dengan apa yang</p>

Pemantauan kembali mengenai hasil atau perubahan atau efek yang dihasilkan setelah diberi proses <i>treatment</i> kepada konseli.	diinginkannya. Meskipun belum semua tujuan yang diinginkan konseli bisa tercapai, namun peneliti bisa melihat usaha konseli untuk meraihnya, dan hal ini merupakan usaha yang bagus untuk perubahan konseli.
---	--

Dapat dilihat bahwa proses konseling islam yang dilakukan peneliti dimulai dari identifikasi hingga *follow up*, yang akan dijabarkan sebagai berikut.

Pada langkah pertama ini mengumpulkan informasi atau data yang didapat selama proses konseling. Konselor mendapatkan data untuk penelitian ini selain dari konseli sendiri, namun juga kepada significant other, yaitu ibu dan tante konseli. Selain itu juga dari sumber literatur yang mendukung juga dapat digunakan peneliti. Disini peneliti mengambil dan mendapatkan data yang sekiranya dapat digunakan dalam proses penelitian. Setelah dirasa cukup, kemudian peneliti menarik kesimpulan atau pokok masalah pada konseli.

Langkah kedua yaitu prognosis atau menarik kesimpulan atau inti masalah. Diketahui bahwa inti masalah konseli adalah pengendalian emosi negatif konseli yang perlu ditingkatkan. Penentuan inti masalah ini berdasarkan gejala yang nampak dan ditemukan saat proses identifikasi.

Setelah ditarik pokok masalah konseli, maka ditentukanlah teknik atau model penanganan yang akan diterapkan kepada konseli, yang disebut dengan prognosis. Pada langkah ini, prognosis yang ditentukan adalah menggunakan teknik *Self-*

Control yang dipadukan dengan teknik konseling islam.

Setelah ditentukan pokok masalah dan telah ditentukan teknik atau penanganan yang akan diberikan kepada konseli, maka pada langkah selanjutnya yaitu pelaksanaan penanganan yang telah ditentukan kepada masalah tersebut.

Tahap ini merupakan tahapan proses pemberian bantuan kepada konseli dengan jenis bantuan yang sudah ditentukan saat prognosis. Adapun langkah proses *treatment* sebagai berikut.

- 1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan.

Langkah pertama ini seperti dalam langkah pertama konseling, yaitu identifikasi masalah. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan, yaitu tujuan konseli ingin berubah atau mengikuti kegiatan konseling. Hal-hal atau keadaan yang ingin diraih konseli ketika konseli sudah bisa merubah kebiasaan buruknya.

- 2) Membuat komitmen untuk berubah.

Konseli harus memiliki komitmen untuk berubah agar tujuan yang sudah dibuat olehnya bisa terwujud. Hal ini dilakukan dengan cara yang mudah, yaitu dengan cara ditulis di kertas kecil kemudian ditempel di tempat yang menurutnya strategis di rumahnya, dengan tujuan sebagai pengingat dan motivasi diri untuk berubah.

- 3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah.

Konseli diminta untuk menyatat hal-hal yang membuatnya marah atau menangis dalam waktu satu minggu, beserta waktu dan reaksi apa yang dilakukannya. Dari sini, agar konseli mengetahui bagaimana ia saat ini, serta membiarkan konseli menilai tindakannya tersebut.

- 4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan.

Dalam langkah ini, peneliti mencoba untuk menyesuaikan kognitif konseli dengan strategi kognitif dan cara penyesuaian atribusi kognitif. Kedua cara tersebut pada intinya sama, yaitu menyesuaikan pola pikir konseli sebelum bertindak hal yang tidak diinginkannya. Seperti misalnya konseli dimarahi orangtuanya karena kesalahannya, konseli berpikir bahwa orangtuanya tega membentakinya, konseli diajak untuk berpikir yang lebih positif dan disesuaikan, mungkin saja keadaan orangtuanya sedang tidak baik-baik saja, maka dari itu orangtuanya sampai membentakinya.

- 5) Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama.

Konseli diajarkan untuk bisa “membentengi” diri dari hal-hal yang bisa membuatnya meluapkan emosinya, dengan memberi konseling islam. Di langkah ini,

peneliti menggunakan strategi relaksasi dan cara pengendalian dengan sabar dan memaafkan. Konseli diajarkan nilai-nilai keislaman kaitannya dengan permasalahan konseli, agar konseli bisa memaknai dan menerapkan nilai keislaman tersebut terhadap dirinya sendiri. Relaksasi yang digunakan yaitu dengan melakukan *Butterfly Hug*, agar konseli bisa meredakan emosinya pada saat itu, kemudian dilanjutkan dengan sikap sabar dengan tujuan tingkatan emosinya tidak semakin membuncah dan memaafkan agar perasaan emosi tersebut bisa melebur bersama perasaan lapang dada atas kesalahan orang lain.

Setelah dilakukan *treatment* kepada konseli, maka peneliti melakukan evaluasi dan follow up atau menindaklanjuti dari proses konseling islam yang telah dilakukan. Sepanjang pemantauan atau hasil observasi peneliti secara langsung, sudah terlihat perbedaan dan perubahan perilaku. Meskipun tidak berupa perubahan drastis, namun konseli terlihat selalu mengusahakan perubahan sikap keliru itu demi tujuan atau cita-cita yang diinginkannya di langkah awal konseling. Hal ini sudah merupakan bentuk perubahan yang cukup bagus menurut peneliti.

Dengan adanya perbandingan antara data menurut teori dengan data yang ada di lapangan, selama melakukan proses konseling islam ini memiliki persamaan dan kesesuaian dalam setiap tahapannya.

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

Berikut ini merupakan penjelasan hasil setelah dilakukan proses konseling islam dengan teknik *Self-Control* untuk pengendalian emosi negatif pada konseli. Setelah dilakukan konseling islam yang dimulai dari identifikasi masalah, kemudian prognosis, lalu diagnosis, setelah itu diberikan *treatment*, hingga akhirnya *follow up* atau mengevaluasi kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Dalam hal ini peneliti membandingkan perubahan apa saja yang telah dirasakan dan dilakukan konseli antara sebelum dan sesudah melakukan proses konseling, yang bisa dilihat dalam tabel perbandingan berikut ini.

Tabel 4.5
Keadaan Sebelum Melakukan Proses Konseling.

No.	Kondisi Konseli	Ya	Kadang	Tidak
1.	Sulit mengendalikan		V	
2.	Sensitif berlebihan	V		
3.	Kesalahan persepsi yang menjadi emosi.	V		
4.	Adanya persepsi yang berlebihan.	V		

Tabel 4.6
Keadaan Sesudah Melakukan Proses
Konseling.

No.	Kondisi Konseli	Ya	Kadang	Tidak
1.	Sulit mengendalikan			V
2.	Sensitif berlebihan		V	
3.	Kesalahan persepsi yang menjadi emosi.			V
4.	Adanya persepsi yang berlebihan.			V

Dari penjelasan kedua tabel tersebut, dapat diuraikan bahwa setelah dilakukan kegiatan konseling islam terdapat perubahan yang dihasilkan, yaitu bisa merubah persepsi konseli menjadi lebih positif dan bisa mengurangi luapan emosi negatifnya secara teratur. Hal ini dibuktikan dengan pendapat menurut *significant other*, perasaan konseli sendiri, serta pemantauan atau observasi dari peneliti. Meskipun tidak semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi peneliti bisa melihat usaha yang dilakukan konseli serta perubahan sedikit demi sedikit dari hasil usahanya.

2. Perspektif Islam

Konseling yang dilakukan peneliti kepada konseli adalah konseling islam, yang mana hal ini bisa membedakan dengan kegiatan konseling umum. Metode keislaman yang digunakan dalam kegiatan

konseling islam yang dilakukan peneliti, sekaligus menjadi hasil atau bentuk perubahan sikap konseli terhadap masalahnya. Berikut penjelasannya.

a. Dzikrullah

Berdzikir adalah salah satu metode konseling yang juga diajarkan peneliti kepada konseli sebagai bentuk pengalihan konseli disaat emosi konseli sedang membuncah. Bacaan dzikir yang dilakukan konseli bermacam-macam, diantaranya ada istighfar, tasbih, dan shalawat nabi. Ketiga bacaan dzikir tersebut yang dirasa cocok untuk permasalahan konseli.

Dalam pandangan islam, berdzikir merupakan engalihan untuk manusia manakala mengalami kesulitan atau permasalahan, yang bisa berupa kalimat thayyibah, wirid/dzikir, doa, maupun tilawah Al-Quran. Efek dari aktivitas tersebut, seorang muslim menjadi memiliki ketentraman hati dalam menghadapi masalahnya seperti dalam QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.

Dalam Al-Quran telah dijelaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang dan tentram. Hal ini bagus dan tepat diterapkan ketika emosi seseorang sedang membuncah. Daripada hal-hal negatif yang bisa saja terucap dalam hati atau lewat lisan, maka

langkah baiknya sebagai muslim untuk berdzikir ketika sedang terbawa emosi agar bisa meredam emosi tersebut.

Sebenarnya bacaan dzikrullah tidak hanya itu saja, bisa bacaan lain seperti perlindungan kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk. Mengapa mengharap perlindungan dari syaitan yang terkutuk? Karena emosi yang ada pada manusia itu asalnya dari syaitan yang terkutuk, yang tugasnya memang menggoda manusia untuk bertindak tidak pada jalan-Nya. Seperti yang tercantum dalam hadits riwayat Bukhari yang berbunyi

كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَ رَجُلَانِ يَسْتَنَانِ، فَأَحَدُهُمَا أَحْمَرًا وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَا أَعْلَمُ كَلِمَةً أَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

Artinya : “Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi Shallahualaihi wassallam sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah Shallallahualaihi wassallam bersabda, “Sesungguhnya aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca ‘Audzubillahi minas-syaitani’ (Aku berlindung kepada Allah dari godaan syaitan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya.”⁶⁷

Selain itu juga baik untuk menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan tidak terpenuhi. Dzikrullah juga dapat mengalihkan emosi negatif

⁶⁷ HR. Bukhari no. 3282.

yang menjadi emosi positif karena kondisi tenang dan damai yang dirasakannya.

b. Sabar

Metode sabar yang diterapkan peneliti kepada konseli ini adalah beriringan dengan tindakan berdzikir. Jadi, hendaknya ketika emosi membuncah, lakukan sabar terlebih dahulu, kemudian diiringi dengan berdzikir kalimat-kalimat Allah.

Ketika seseorang memilih untuk bersabar dalam meredam emosinya, hal yang pertama dilakukan biasanya adalah memilih untuk diam. Hal ini sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad, yang berbunyi

وَ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Artinya : “Jika salah seorang diantara kalian marah, diamlah”.⁶⁸

Sebenarnya sabar itu tidaklah harus berupa tindakan diam, bisa juga dengan merubah posisi dari berdiri menjadi duduk, seperti anjuran Rasulullah SAW. Mengapa dianjurkan untuk diam? Karena seseorang jika sudah terlalu emosi, pada umumnya sering menjadi tidak terkendali dan kata-kata yang diucapkan menjadi sembarangan atau tidak baik. Hal inilah yang pernah dirasakan konseli. Pada akhirnya, pihak lain merasa dirugikan, yang ujungnya konseli sendiri pun juga merasa rugi karena temannya menjadi sakit hati kepadanya dan menjauhinya.

Tidak perlu takut jika diam kita tidak menunjukkan hal apa yang sesungguhnya ingin kita katakan, karena kebenaran akan selalu menang

⁶⁸ HR. Ahmad, 1: 239.

dan akan selalu ditegakkan dengan sendirinya tanpa perlu kita membela atau memaksanya hingga mengeluarkan emosi.

Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh Al-Bukhari, Malik dan At-Tirmidzi, *Abu Hurairah berkata : Ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata : Janganlah kamu marah. Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab : Janganlah kamu marah*".⁶⁹

Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat : *"Siapakah orang yang gagah di antara kalian?" Mereka menjawab : "Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain". Beliau berkata, "bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah"*. (HR. Muslim dan Abu Dawud).⁷⁰

c. Memaafkan

Memaafkan juga merupakan salah satu metode konseling islam yang digunakan dalam penelitian ini. Sebagai seorang muslim yang selalu berada di jalan Allah, kita dianjurkan untuk selalu memberi pintu maaf kepada sesama manusia atau sesama muslim yang berbuat kesalahan kepada kita. Memberi maaf memang tidak semudah membalikkan telapak tangan. Banyak sekali faktor yang membuat manusia sulit untuk melapangkan dada untuk memaafkan orang lain yang berbuat kesalahan kepada kita.

⁶⁹ HR. Bukhari no. 6116.

⁷⁰ HR. Muslim no. 4723.

Jika sudah seperti ini, alangkah baiknya untuk tidak mendahulukan emosi ketika berhadapan dengan orang yang berbuat kesalahan tersebut. Mendahulukan emosi tidaklah menyelesaikan masalah. Tindakan yang bisa dilakukan yaitu dimulai dari bersabar terlebih dahulu, kemudian berdzikir juga agar emosi kita bisa mereda dan stabil. Setelah bersabar, hendaknya untuk dibicarakan dengan baik-baik dengan yang berbuat kesalahan. Baru setelah itu jika sudah terlihat jalan keluarnya, maka memaafkan perlu dilakukan agar solusi yang diambil tidak hanya sekedar menyelesaikan masalah, akan tetapi juga memperbaiki hubungan antar keduanya, agar tidak ada lagi rasa marah atau benci yang dipendam kepada yang berbuat kesalahan tersebut.

Allah Azza wa Jalla bersabda bahwasannya :
وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَحِشِ وَإِذَا مَا
غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

Artinya : “Dan juga (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf.” (QS. Asy-Syura [42] : 37)

Dari terjemah ayat tersebut, Allah telah memberi perintah untuk memberi maaf kepada orang yang membuat kesalahan terhadapnya. Jika Allah adalah Yang Maha Memberi Maaf, mengapa manusia tidak bisa memberi maaf juga? Hal ini seringkali dibilang susah oleh sebagian manusia karena mereka lebih memilih egonya, yang mungkin juga berasal dari gangguan syaitan. Memaafkan merupakan perbuatan baik yang

sangat dicintai oleh Allah, seperti dalam QS. Ali Imran (3) ayat 134 yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”

Jika dilihat dari proses konseling islam dengan metode keislaman seperti yang dijelaskan diatas, maka hasil yang diperoleh dari konseling islam ini sudah mulai terlihat pada diri konseli, sudah mulai diusahakan dan ditunjukkan oleh konseli, meskipun tujuan yang ia inginkan belum tercapai semua, namun peneliti memberikan semangat kepada konseli agar terus berusaha melakukan yang terbaik dalam usahanya mengendalikan emosinya.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari penjelasan penelitian yang telah dijabarkan diatas, maka selanjutnya dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Proses

Proses dari pemberian layanan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Control* untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya, melewati beberapa proses, yaitu dimulai dari identifikasi masalah konseli, kemudian diagnosis atau menentukan pokok/inti masalah konseli, setelah itu peneliti menentukan teknik atau *treatment* yang akan diterapkan kepada konseli, dan selanjutnya yang terakhir yaitu menindaklanjuti tentang hasil yang didapat konseli selama proses konseling. *Pertama*, yaitu identifikasi masalah, konseli mudah marah dan menangis terhadap sesuatu yang dirasa tidak cocok dengannya. Terdapat ciri yang menunjukkan keadaan konseli, yaitu emosi yang sulit dikendalikan, sensitif berlebihan, kesalahan persepsi yang mnejadi emosi, serta adanya persepsi yang berlebihan. *Kedua*, dari ciri-ciri yang ditunjukkan oleh konseli, maka dapat disimpulkan bahwa konseli terdapat masalah di pengendalian emosi negatif yang dimilikinya. *Ketiga*, peneliti menentukan teknik atau *treatment* yang bisa diterapkan kepada konseli, yaitu konseling islam dengan teknik *Self-Control* yang merupakan salah satu teknik yang ada dalam teori konseling *Cognitive Behavior*. *Keempat*, dimana proses

treatment dilaksanakan, yang diawali dengan pembuatan komitmen berubah dengan merumuskan manfaat yang akan diperoleh oleh konseli ketika proses konseling islam selesai dilaksanakan, yaitu konseli ingin menjadi pribadi yang lebih dewasa, dan bisa menyikapi segala sesuatu dengan baik. Kemudian bersama dengan peneliti, konseli diajak untuk memantau atau meninjau tentang emosi negatif yang ditunjukkannya, bagaimana menurutnya dan intensitas terjadinya, yang nantinya menjadi catatan bagi peneliti serta konseli sendiri. Selanjutnya konseli diajak berdiskusi untuk menentukan bentuk-bentuk penanganan atau sedikit cara pengendalian emosi negatif dengan cara yang mudah, serta mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai pemikiran atau persepsi yang kurang tepat agar konseli bisa lebih berhati-hati dalam membuat persepsi agar tidak menjadi emosi. Kemudian konseli juga diajarkan untuk menjaga agar manfaat yang konseli dapatkan bisa bertahan lama, hal ini dilakukan dengan mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai tindakan apa yang sekiranya konseli bisa membuat tujuan yang ingin diraihinya bertahan lama. *Kelima*, merupakan penindaklanjutan atas pemberian konseling islam yang telah diberikan kepada konseli, dari sini dapat dilihat apakah pemberian konseling islam bisa dikatakan berhasil atau tidak terhadap konseli. Proses tindak lanjut dilakukan peneliti dengan observasi secara langsung serta melakukan wawancara dengan *significant other*, yaitu ibu dan tante dari konseli.

2. Hasil

Hasil dari pemberian layanan Konseling Islam dengan Teknik *Self-Control* untuk Pengendalian Emosi Negatif Pada Remaja Pasca Perceraian Orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya, diperoleh setelah konseli melakukan tugasnya selama 1 bulan yang kemudian baru dilakukan proses tindak lanjut untuk mengetahui bagaimana hasil dari konseling islam yang telah dilakukan. Pemantauan hasil ini dilakukan peneliti dengan mengobservasi secara langsung dan juga diperoleh dari informan yaitu significant other, yaitu ibu dan tante dari konseli. (tambahan hasil menurut konseli) Dari pemantauan peneliti, konseli mulai berusaha untuk mengurangi intensitas emosi negatif yang dikeluarkannya, serta konseli terlihat bisa menjadi lebih tenang jika dibandingkan dengan sebelum mengikuti kegiatan konseling islam. Sedangkan menurut para informan, mereka mengungkapkan bahwa konseli tidak seperti dulu yang mudah tersulut emosi, dan mudah salah paham. Bahkan para informan juga sesekali melihat konseli ketika berusaha meredam emosinya. Jika dilihat dari manfaat atau tujuan yang diinginkan konseli yang dirumuskannya ketika diawal proses *treatment*, belum semuanya tercapai. Namun hal itu semua butuh waktu, dan peneliti bisa melihat usaha konseli untuk meraih hal itu semua. Peneliti berusaha menyemangati konseli sambil sesekali juga mengingatkan kepada konseli tentang tujuan yang ingin diraihnya.

B. Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwasannya penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, alangkah baiknya jika peneliti lebih memperbanyak pengalaman kegiatan konseling agar semakin terasah lagi kemampuan konseling yang dimiliki. Selain itu, juga diperlukan untuk mempelajari ilmu konseling dari sumber literasi atau jurnal atau sumber belajar lain agar bisa lebih memaksimalkan proses atau treatment yang digunakan dalam menangani konseli.

Begitupun kepada konseli, bahwasannya setiap manusia memiliki emosi, bisa merasakan emosi, kapanpun dan dimanapun. Akan tetapi, sebagai pribadi muslimah yang baik dan bertaqwa kepada Allah, maka ada baiknya jika kita semua bisa lebih mengendalikan emosi negatif pada diri individu. Mengeluarkan atau melepaskan emosi adalah hal yang benar, akan tetapi menjadi salah jika emosi tersebut dilepaskan begitu saja tanpa pertimbangan apapun, yang bisa berakibat adanya kerugian baik pada diri sendiri ataupun kepada oranglain.

Bagi siapa saja, yang membaca laporan penelitian ini, semoga bisa mengambil pelajaran dari apa yang terjadi dan mengamalkan hal-hal baik yang terdapat dalam laporan ini. Kepada peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan masalah atau teknik yang sama seperti yang ada disini, peneliti harap bisa memperbaiki atau tidak mengulangi kesalahan yang ada pada penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu

Peneliti memulai penelitian disaat waktu yang sudah diberikan sudah berjalan cukup banyak. Peneliti yang juga disibukkan dengan tugas semester akhir, menjadi tidak terlalu menghiraukan penulisan skripsi.

2. Konseli yang terlalu menurut.

Konseli yang menurut mungkin merupakan hal yang membanggakan bagi sebagian peneliti/konselor. Namun hal ini sedikit dirasa "ganjil" oleh peneliti, karena mungkin saja ada sesuatu yang akan terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2020. *Kecamatan Gubeng Dalam Angka 2020*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya.
- Al-Quran dan terjemahannya. Departemen Agama RI.
- Ali, Mohammad. 2011. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Anggraini, Septin. 2019. *Jurnal Pendidikan : Keefektifan Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA*, Vol. 4 No. 1.
- Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baihaqi. 2005. *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-Gangguan)*. Bandung: Refika Aditama.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
- Budiraharjo, Paulus. 1997. *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Carlson, N.R. 1987. *"The Science Of Behavior"*. Boston : Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster Inc.
- Chaplin, James P. 1993. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Diana, R. Rachmy. 2015. *Jurnal UNISIA: Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, Vol. 37 No. 82.
- Heriansyah, Masnurrina. 2017. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling : Teknik Self-Control Untuk Mengatasi Masalah Obesitas*. Vol. 1. No. 2.
- Hude, Darwis. 2002. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.

- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- J.F, Calhoun. 2012. *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia (Terjemahan oleh Satmoko)*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- L.J., Moloeng. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Laraswati, Leny. 2016. Skripsi : *Pengaruh Self-Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresi Pada Satuan Polisi Pamong Praja (SATPOL PP) Kota Surabaya*. Surabaya: 2016.
- Lubis, Lahmudin. 2016. *Konseling dan Terapi Islam*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- M.Y., M. Yusuf. 2014. Jurnal Al-Bayan : *Dampak Perceraian Orangtua Terhadap Anak*. Vol. 20 No. 29.
- Marisa, Cindy . 2020. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: *Penggunaan Terapi Status Ego Dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri*, Vol. 9 No. 1.
- Mukhoyyaroh, Tatik. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. Jurnal Saintifika Islamica : *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*. Vol. 2 No. 1.
- Noeh, H. Zaini Ahmad. 1991. *Perceraian Orang Jawa*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Novita, Rizky Putri Dwi. 2019. Skripsi : *Mengurangi Adiktif Youtube Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Control Pada Remaja Di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo*. Surabaya : UINSA.

- Purwadarminta. 1984. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sriyanti, Lilik. 2012. *MUDARRISA : Pembentukan Self Control Dalam Prespektif Nilai Multikultural*". Vol. 4. No. 1.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyarini. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendekatan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*. Jakarta: Grafindo
- Zulkarnaen. 2002. *Hubungan Kontrol Diri dan Kreativitas Pekerja*, (Laporan Penelitian Universitas Sumatera Utara).
<https://www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html?m=1> Diakses pada 15 Agustus 2020 pukul 10.35 WIB.
- [id.m.wikipedia.org/wiki/Gubeng, Surabaya](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Gubeng,_Surabaya) Diakses pada tanggal 21 September 2020 pukul 9.45 WIB.
- Wawancara dengan konseli pada 25 Agustus 2020.
- Wawancara dengan konseli pada 27 Agustus 2020
- Wawancara dengan konseli pada 21 November 2020.
- Wawancara dengan ibu konseli pada 22 November 2020.
- Wawancara dengan tante konseli pada 22 November 2020.
- HR. Bukhari no. 6116.
- HR. Muslim no. 4723.
- HR. Abu Dawud no. 2180.
- HR. Bukhari no. 3282.
- HR. Ahmad, 1: 239.

